

Бизнес Леди ^{life}

Еще один шаг к у

BUSINESSLADY-LIFE.RU

16+

03-05/2026



ВОЯЖ

Сурная
калли
10 впечатляющих
мест Армении

ШЕПОТ
В ЛОЖЕ
Открытый
этикет

СИЛА, СТРАСТЬ
и холст
Истории великих
художниц

Ольга Колпацникова

Адвокат, преподаватель



Александра Нестерчук

директор АН «Этажи Салехард»,
риелтор, эксперт по инвестициям

Читайте интервью на стр. 32



«На земном шаре нет другой страны, которая была бы так насыщена чудесами, как земля армян». Эта фраза Джорджа Байрона, ставшая эпиграфом к нашей статье в рубрике «Вояж», заставила нас задуматься: а что вообще делает землю по-настоящему чудесной? Горы, древние камни, архитектура? Или все же люди, которые на ней живут?

В последнее время много наших соотечественников нашли свой дом в Армении. Кто-то — в поиске новых смыслов, кто-то — пытаются обрести внутреннее равновесие, когда все вокруг меняется. Захотелось понять, почему они выбрали именно этот край. Ведь речь идет не только о красивых местах, но и о чем-то большем. Как минимум, о способности оставаться собой, даже если ты далеко от родины.

Мы собрали номер как коробочку с вдохновением: здесь и идеи для легких блюд, и творчество женщин-художниц, и стратегии для бизнеса в виде советов по управлению и маркетингу. Если вы задумали перемены — присмотритесь к материалу о своем сайте. Без цифрового «дома» сейчас никуда.

Поговорили и о красоте: где блистать (статья про этикет в опере, стр. 28) и как сиять (рекомендации по уходу за волосами, стр. 34). Ну и куда без психологии? Разбираем 5 причин обратиться к специалисту. Сегодня психолог нужен даже юридической фирме — важно не просто решать проблемы, но и чувствовать жизнь.

Читайте не спеша. Мы старались, чтобы вам было уютно. Пусть весна будет чудесной. И очень человеческой.

*С благодарностью за доверие,
главный редактор Елена Гаврилова*



НА ОБЛОЖКЕ



ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

БИЗНЕС-ТАЙМ

УПРАВЛЕНИЕ

- 4 АУСН-2026. Спасение или проблема

МАРКЕТИНГ

- 10 Свой сайт vs чужие правила? Как перестать терять клиентов

ПЕРСОНЫ

ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 12 Ольга Колпащикова: «Адвокат — профессия творческая»

УСПЕХ

- 6 Маян Шаймухаметова. Биология от сердца
22 Кристина Баранова: «Моя сила — в честности и открытости»
26 Марина Ларина. О театре, бизнесе и вдохновении
32 Александра Нестерчук. «Лучший риелтор». Как опыт меняет подход
38 Андрей Майс: «Дисциплина — залог успеха»

ОБРАЗ ЖИЗНИ

ПСИХОЛОГИЯ

- 18 5 причин обратиться к психологу и зачем он нужен юридическим фирмам

Ольга Колпащикова

Адвокат, преподаватель

«Я придерживаюсь правила: взобравшись на гору, которая еще вчера была целью, не стой на вершине слишком долго — насладись победой, оглядись, найди новую вершину — и вперед. Иногда подъем дается трудно. В такие моменты я стараюсь не заикливаться на проблемах, а, наоборот, концентрироваться на том, что радует, стараюсь быть благодарной за каждую минуту жизни. Особенно ценны минуты с самыми близкими. А чтобы восстановить силы, иногда нужна тишина — тогда я иду на прогулку или рисую красками, это мое недавнее открытие. Однако, в целом, удивительнее всего в профессии адвоката — саморазвитие, с каждым новым клиентом, с каждым новым делом. Это и есть постоянный источник сил и вдохновения. Именно профессия позволяет мне реализовать себя в полной мере и чувствовать, что я на своем месте».

Читайте интервью на стр. 12



Бизнес Леди^{life}

Еще один шаг к успеху!

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Елена Гаврилова

Руководитель спецпроектов
Светлана Нестерова

Редактор
Екатерина Кудряшова

Над номером работали
Лариса Зинченко
Ольга Беляева
Оксана Чиглинцева
Елена Александрова

Фотограф-журналист
Вячеслав Зинченко

Шеф-дизайнер
Мария Миланич

Дизайнер
Анастасия Вечерская

ИЗДАТЕЛЬ

ООО «Бизнес Лайф»

АДРЕС РЕДАКЦИИ
119019, Москва

ул. Волхонка, д. 6, стр. 5
Тел.: +7 (495) 505-26-63
info@businesslady-life.ru
www.businesslady-life.ru

Подписка осуществляется
через редакцию журнала

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-31902,
выдано Федеральной службой
по надзору в сфере массовых
коммуникаций, связи
и охраны культурного наследия

Тираж 54 000 экз.

Распространение
РА ООО «МАМА МИА»
Тел.: +7 (936) 610-53-00

Редакция не несет ответственности за содержание публикуемых рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Рукописи и материалы, присланные посредством электронной почты, не принятые к публикации, не рецензируются и не возвращаются.

Перепечатка материалов (фотографий и текстов) без письменного согласия редакции запрещается.

ГОВОРИМ ПРАВИЛЬНО

24 Загадки местоимений

ЭТИКЕТ

28 Опера. Искусство, требующее почтения

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

34 Возраст — не помеха. Секрет здоровых волос

ВОЯЖ

40 Слушая камни. 10 впечатляющих мест Армении

СВЕТСКОЕ МЕНЮ

54 Для здоровья и удовольствия

ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

ЛАРЕЦ МУДРОСТИ

25 Личность — вот главное

ЛИКИ ИСТОРИИ

48 Женщины-художницы, изменившие историю искусства



АУСН-2026

СПАСЕНИЕ ИЛИ ПРОБЛЕМА

С января 2026 года в налоговом законодательстве вступает в силу целый ряд серьезных изменений. Больше всего новшеств коснется малого бизнеса: меняются правила по НДС, растут ставки, появляются новые пороги доходов. В этой суете многие предприниматели обращают внимание на экспериментальный режим — АвтоУСН. Для кого-то он палочка-выручалочка: налоговая считает все сама, банк берет на себя часть кадровой работы, а отчетность стремится к нулю. Давайте разберемся, как живет АУСН в 2026 году, что изменилось с 1 января, подойдет ли этот режим именно вам и чем он так отличается от привычной «упрощенки».



ЧТО ТАКОЕ АУСН

АвтоУСН (Автоматизированная упрощенная система налогообложения) — это спецрежим, созданный, чтобы освободить бизнес от бумажной волокиты. Налоговая сама смотрит ваши доходы и расходы через онлайн-кассы и данные банка, а вы лишь проверяете цифры в личном кабинете. Эксперимент стартовал 1 июля 2022 года и продлится до 31 декабря 2027 года — это важно помнить для долгосрочного планирования.

Логика режима проста: он идеален для бизнеса с прозрачными и регулярными платежами, официальной зарплатой и понятным движением денег.

НАЛОГОВЫЕ СТАВКИ

Как и на классической УСН, здесь есть два варианта объекта налогообложения. Выбрать можно при переходе, а менять — раз в год, с 1 января.

- **Объект «Доходы»:** ставка 8%.
- **Объект «Доходы минус расходы»:** ставка 20%. Но есть и «минималка» — 3% от всех доходов, если расходы вдруг оказались слишком велики.

Выбор зависит от специфики бизнеса. Если расходов немного, а маржа высокая — проще считать «Доходы». Если расходы составляют значительную часть оборота и их можно подтвердить, второй вариант может быть выгоднее, но требует финансовой дисциплины.

ОТЧЕТНОСТЬ: ЧТО УХОДИТ В ПРОШЛОЕ

На АУСН налоговый период — месяц. До 7 числа вы сверяете в банке, как разнеслись операции. До 15 числа ФНС присылает уведомление с суммой налога к уплате. Заплатить нужно до 25 числа того же месяца.

Главная радость: при АвтоУСН можно забыть про декларацию по УСН, расчет 6-НДФЛ и справки о доходах, а также про расчет по страховым взносам. Однако есть нюансы. Если вы выступаете как налоговый агент (например, выставили счет-фактуру с НДС или выплатили дивиденды), отчитаться все же придется. Также сохраняется обязанность подавать сведения о трудовой деятельности и стаже в Социальный фонд.

КОМУ ТОЧНО ПОДОЙДЕТ АУСН?

Условия входа в эксперимент довольно строгие. ФНС пускает только тех, кто:

- Зарегистрирован в регионе-участнике эксперимента.
- Имеет не более 5 наемных сотрудников.
- Зарабатывает до 60 млн рублей в год.
- Организации должны иметь остаточную стоимость основных средств не выше 150 млн рублей.
- Расчетный счет открыт только в уполномоченном банке (список нужно проверять).
- Зарплата выплачивается исключительно в безналичной форме.

Этот режим — настоящая находка для проектного бизнеса с небольшой постоянной командой. Экономия на страховых взносах здесь перекрывает разницу в ставках. Для ИП взносы «за себя» по пенсионному, медицинскому и социальному страхованию обнуляются. По сотрудникам данные уходят в СФР для начисления пенсионных баллов, а стаж идет в общем порядке.

Если вы работаете с самозанятыми или выплаты нерегулярны, выгода может быть не так очевидна. А если доходы вплотную приближаются к 60 млн, нужно постоянно следить за лимитом, чтобы не утратить право на применение режима.

ЧТО МЕНЯЕТСЯ С 2026 ГОДА?

2026 год принес три важные новости для пользователей и будущих кандидатов на АУСН:

1. Расширение географии

С 2025 года регионам было дано право присоединяться к эксперименту, а с 1 января 2026 года АУСН работает уже в 83 регионах России — присоединилось еще 16 регионов.

2. Взнос на травматизм

Фиксированный взнос на страхование от несчастных случаев на производстве проиндексирован и составляет 2 959 рублей в год.

3. НДС-реформа на УСН как катализатор

Главная причина интереса к АУСН в 2026 году — изменение правил для «упрощенцев». С 1 января базовая ставка НДС выросла до 22%. Теперь, если доход на УСН превышает 20 млн рублей, нужно либо платить НДС по ставке 22%, либо выбирать спецставку 5% или 7% при соблюдении условий. На фоне этих сложностей многие предприниматели переходят на АвтоУСН, чтобы работать без головной боли.

КАК ПЕРЕЙТИ НА АУСН

1. Проверка входного билета

Убедитесь, что ваш регион участвует, сотрудников ≤ 5, доход < 60 млн, а банк — в списке уполномоченных.

2. Выбор объекта

Заранее решите, что выгоднее: «Доходы» или «Доходы минус расходы».

3. Настройка банка

Убедитесь, что зарплата уходит безналом, и поймите механику проверки банковской разметки операций. Это теперь ваша ежемесячная задача до 7 числа.

4. Подача уведомления

- Для нового бизнеса: в течение 30 дней после регистрации.
- Для действующего бизнеса в общем порядке: до 31 декабря предыдущего года.
- Для тех, кто уже на УСН или НПД, есть хорошая новость: перейти можно с любого месяца, подав уведомление до последнего числа предыдущего месяца.



ГЛАВНЫЙ ВОПРОС ПРИ ВЫБОРЕ

Если смотреть прямо, на АУСН ставки выше (8% против 6% и 20% против 15%). Но это сравнение в 2026 году уже не работает в отрыве от контекста.

Выбор упирается в два вопроса: сколько стоят ваши часы, сэкономленные на бухгалтерии, и сколько вы сейчас платите страховых взносов за себя и команду.

Параметр	УСН	АУСН
Ставки	6% или 15% (могут отличаться по регионам)	8% или 20% (минимальный налог 3%)
Период	Год	Месяц
Расчет налога	Самостоятельно или бухгалтер	Автоматически, на основе данных банка и ККТ
Страховые взносы	В общем порядке	Нулевые по основным видам, фиксированный взнос на травматизм
Банк	Любой	Только из утвержденного списка
НДС с 2026-го	Есть обязанности при доходе > 20 млн	Не платится (кроме редких случаев агента)

О ЧЕМ ВАЖНО ПОМНИТЬ

- **Лимиты.** Доход в 60 млн и 5 сотрудников — жесткий потолок. Если бизнес пойдет в гору, режим придется менять, а это потребует перенастройки учета и документооборота.
- **Зарплата.** Никаких «черных» схем и налички в конвертах. Только безнал.
- **Роль налогового агента.** Как только вы выставляете счет с НДС или платите дивиденды, «режим без отчетности» перестает быть таковым. Появляются декларации.
- **Человеческий фактор.** Система автоматическая, но данные проверяете вы. Если пропустить ошибку в банковской разметке до 7 числа, исправлять ее потом будет сложнее.

АУСН в 2026 году — выбор предпринимателей с небольшой, но стабильной командой, прозрачными финансами и желанием тратить время на развитие, а не на отчеты. Режим помогает экономить на страховых взносах и нервах, но требует железной дисциплины в вопросах лимитов, выбора банка и контроля первичных данных.

Маян
Шаймухаметова

БИОЛОГИЯ *от сердца*

Интервью: Е. Зинченко

Фото: из архива М. Шаймухаметовой



Педагог-биолог с тридцатилетним стажем Маян Амировна Шаймухаметова уверена: любовь к предмету всегда рождается из искренних отношений с учениками. Именно поэтому на ее курсы записываются и старшеклассники, и сотни учителей-коллег. О живом интересе к науке в цифровую эпоху, стрессах на экзаменах и о том, насколько важна биология в повседневной жизни — наш сегодняшний разговор.

Маян Амировна, создание своей онлайн-школы — очень смелый шаг. С какими трудностями вы столкнулись на этом пути? И что стало самой приятной неожиданностью?

До создания своей онлайн-школы я занималась репетиторством офлайн. Стала, наверное, первым и единственным учителем в нашем городе, который одновременно работал в школе и был зарегистрирован как ИП. На мои занятия приходила почти треть всех выпускников, сдававших ЕГЭ по биологии, — ученики из более чем 30 школ. Но мы планировали переезд в Башкирию, и я понимала, что в деревне очные занятия будут невозможны. Поэтому для начала создала сообщество в VK, канал на YouTube и стала размещать там свои материалы. Окончательное решение открыть онлайн-школу созрело с началом пандемии ковида в 2020 году. Школы перешли на дистанционное обучение и пришлось срочно научиться вести онлайн-занятия.

Основных трудностей было две: технические проблемы и поиск эффективной рекламы. Не секрет, что успех любого онлайн-бизнеса во многом зависит от числа подписчиков. А привлечь внимание учеников, родителей и коллег-учителей может только высокое качество материалов. Для работы онлайн-школы решающее значение имеет высокоскоростной Интернет. И здесь самой приятной неожиданностью стало проведение в нашей деревне оптоволоконной сети — теперь я могу вести занятия без каких-либо проблем.

На ваш взгляд, каким главным навыком должен обладать современный учитель?

Выделить один-единственный навык невозможно — спектр требований слишком широк. Поэтому я бы назвала несколько ключевых компетенций, без которых сегодня не обойтись.

Во-первых, цифровая грамотность. Учителю необходимо уверенно владеть современными технологиями: интерактивными досками, электронными ресурсами, онлайн-платформами. Это важно, чтобы говорить с детьми на одном языке, делать уроки увлекательными и повышать мотивацию через разнообразие форм работы. Ну и, конечно, чтобы быть готовым к любой ситуации, в том числе к переходу на дистанционное обучение.

Во-вторых, гибкость. Способность быстро перестраиваться под новые стандарты, программы и учебники. К сожалению, не всем хватает этой когнитивной гибкости, из-за постоянных перемен школу порой покидают опытные педагоги.

В-третьих, навык самообразования. Новые технологии обучения и диагностики появляются постоянно, и чтобы оставаться компетентным, учитель должен постоянно учиться сам.

Профессиональные и личные качества, без которых учитель не может состояться в принципе, я сейчас намеренно не рассматриваю — речь идет именно о вызовах времени.

Название вашей онлайн-школы «Биология от сердца» — невероятно теплое. Что для вас значит эта фраза? Как привить ученику любовь к предмету, а не просто научить его решать тесты?

Название онлайн-школы пришло само собой — я привыкла все делать с душой, от всего сердца. Если я взяла на себя ответ-

ственность за подготовку детей к ЕГЭ, значит, должна помочь им по максимуму. Когда я преподавала в школе, мне очень нравилось работать с детьми. Принимая новых пятиклассников, я первым делом ходила к их учителям из начальной школы, чтобы в своей тетради отметить интересы и особенности поведения каждого. Это помогало выстраивать отношения с учениками и их родителями.

«*Дети очень разные — по способностям, типу мышления, характеру. На их поведение сильно влияют и взаимоотношения в семье. При этом, опираясь на свой опыт, могу сказать точно: с любым, даже самым трудным учеником, можно найти общий язык.*

Любовь к предмету рождается именно из взаимоотношений учителя и ученика. И очень приятно, когда спустя годы ученики признаются, что я дала им направление, которое привело их к будущей профессии.

Можно ли выделить самый ценный принцип, который вы перенесли из традиционной офлайн-школы, хорошо вам знакомой, в новую онлайн-среду?

Я многие годы работала офлайн и учителем, и репетитором. С ностальгией вспоминаю занятия очного формата в мини-группах. Главный плюс такого формата — живое общение с учениками. Ты видишь их глаза, настроение, сразу отвечаешь на вопросы. Во время 10-минутного перерыва я угощала их сладостями, брусничным морсом, мы болтали на разные темы. До сих пор со многими из них общаюсь.

Основным принципом в подготовке к экзамену считаю честность. Нельзя обещать, что обязательно подготовишь на высокие баллы! Поэтому с первых занятий я честно говорю, что экзамен по биологии — один из самых сложных, и привожу статистику за последние пять лет. На результат влияет множество факторов: целеустремленность ученика, его природные данные, стрессоустойчивость, здоровье и многое другое. К сожалению, сложность заданий КИМов в разных регионах тоже разная, а значит, и удача на экзамене играет роль. Я всегда знаколю детей с объективными реалиями ЕГЭ.

Считаю, что и родители должны понимать степень сложности экзамена и что высокий результат — это следствие добросовестного изучения всех материалов и выполнения домашних заданий. Онлайн-формат требует освоения новых технологий: нужно уметь снимать качественные видеоуроки, организовывать проверку домашних заданий, вести вебинары. При этом постоянно общаться с учениками, консультировать, поддерживать мотивацию. Параллельно приходится регулярно наполнять качественным контентом свои ресурсы: сообщества, сайт, каналы.

У вас на курсах обучаются не только старшеклассники, но и учителя. Как вы думаете, почему они записываются к вам? И что для вас сложнее — обучать детей или своих коллег?

О причинах выбора моих курсов учителя часто пишут в отзывах. Работающие в школах педагоги, к сожалению, сильно перегружены. Не секрет, что во многих школах не хватает учителей-предметников — многие работают на полторы-две ставки. Плюс многие — классные руководители, а это отнимает много времени. Поэтому физически не хватает времени отслеживать все изменения в ЕГЭ,

i Шаймухаметова Маян Амировна

**Основатель и преподаватель
онлайн-школы
«Биология от сердца»**

*Педагогический стаж —
более 30 лет.*

*Почетный работник общего
образования РФ (2010),
дважды победитель конкурса
лучших учителей РФ
(2009, 2011), победитель
и призер конкурсов лучших
учителей Нижневартовска,
применяющих инновационные
технологии (2006, 2010).*





собрать и систематизировать материалы. Пройдя мой курс, учитель за 9 месяцев получает опыт преподавания всего курса биологии и полный комплект актуальных материалов, что помогает не только вести уроки, но и готовить учеников к ЕГЭ. Кроме того, я даю возможность учителям отправлять своим ученикам ссылки на мои вебинары и итоговые повторения перед экзаменом. Многие признаются, что это помогает их выпускникам получать высокие баллы. Некоторые коллеги после курсов открывают свои онлайн-школы.

Обучать коллег, конечно, сложнее. У них имеются разносторонние знания по биологии, поэтому в материалах должна быть только достоверная и актуальная информация для ЕГЭ. Присутствие коллег на моих занятиях накладывает большую ответственность: я должна давать только качественные и полезные для их работы материалы, чтобы они оставались довольны.

Что для вас является главным показателем успеха ученика? Балл на экзамене, поступление в вуз или зажженная искра интереса в его глазах?

Каждый год в начале курса я провожу анкетирование, чтобы анализировать информацию, консультировать и прогнозировать результаты. Ученики определяют свою «планку», которую хотят «перепрыгнуть» по результатам ЕГЭ, и минимальный уровень,

которого хотят достичь. Ведь все обладают разным уровнем знаний, разными типами мышления, особенностями памяти, разным уровнем мотивации и самоорганизации. Показателем успеха является результат, которого достиг обучающийся: выполнил свой минимум или сумел перепрыгнуть свою планку и поступить в вуз своей мечты.

Даете ли вы какие-то конкретные советы учащимся по преодолению экзаменационного стресса? Учитывая, что психика каждого уникальна и даже при сильной подготовке возможно всякое.

У детей действительно разная стрессоустойчивость. Нередко даже сильные, добросовестные ученики с глубокими знаниями теряются на экзамене, увидев новое задание в КИМе. Они начинают паниковать из-за нехватки времени и делают досадные ошибки. Психологическая поддержка учителя и родителей очень важна. Поэтому я заранее рассказываю о возможных непредвиденных ситуациях на ЕГЭ и учу не поддаваться панике. Напоминаю о возможности пересдачи, если из-за переживаний не удалось показать максимум, — это тоже снижает стресс.

Как за годы вашей многолетней работы изменились сами дети? И что в них осталось неизменным, что до сих пор радует и вдохновляет вас как учителя?

За последние 30 лет произошли серьезные изменения в обществе, и, конечно, современные дети отличаются от своих сверстников конца XX века. Это связано и с социально-экономическими переменами, и с развитием цифровых технологий. Сегодняшние школьники ежедневно получают огромный поток информации из разных источников. Часто живому общению со сверстниками предпочитают общение через социальные сети и мессенджеры. У них другие игры, другие предпочтения в еде и в целом другие интересы. Но при этом у них и больше возможностей для саморазвития, выбора профессии и реализации своих талантов.

Что остается неизменным у детей всех поколений? Возрастные особенности, заложенные природой. Например, повышенный интерес к познанию окружающего мира у дошкольников и школьников младших классов, особенности поведения подростков, связанные с гормональными перестройками, у старшеклассников — стремление к самовыражению, самоутверждению, самореализации.



Меня, как любого учителя, бесконечно радуют успехи моих учеников — особенно когда они благодаря высоким баллам на ЕГЭ поступают в вузы, о которых мечтали.

Если бы у вас был всего один урок, чтобы объяснить человеку, почему биология — самый увлекательный предмет на свете, о чем бы вы рассказали в первую очередь?

Если бы урок был для детей младшего возраста, я привела бы примеры самых необычных организмов на планете; ребятам постарше рассказала бы об удивительных адаптациях растений, интересных формах поведения животных, о том, как биология помогает нам в обычной жизни. А старшеклассникам объяснила бы, как совершенно устроены живые организмы, как в биосистемах работает саморегуляция, как за миллионы лет происходила эволюция живого мира и как биология помогает решать глобальные проблемы человечества.

**Ваш девиз: «Всего можно добиться. Стоит только захотеть!»
Какой пример из вашей жизни или жизни ваших учеников подтверждает эти слова?**

Хочу добавить, что одного желания мало — необходимо много и упорно работать. Вот мой пример: семь лет назад, когда мне уже было 55 лет, я решила создать онлайн-школу, хотя не имела ни малейшего представления, как все организовать. Через три года школа уже работала — исключительно благодаря труду. Еще пример: история трех друзей — моих учеников, которые мечтали стать врачами. Ребята были из обычных семей и могли рассчитывать только на бюджет. Благодаря своему упорству и старанию все трое сдали ЕГЭ на 80+, поступили в медицинский вуз на бюджет, отучились и стали успешными врачами.

**Школа в родном Москово в 1970-80-е и онлайн-школа в 2020-е...
Это два разных мира. О чем бы вы хотели сказать юной себе, которая только начинала свой путь в педагогике?**

Самое интересное, что в школе я мечтала стать милиционером. Когда в тяжелые 90-е пришла работать в школу в далеком Нижневартовске — случайно, без педагогического образования — мне было уже 30 лет. Пришлось с нуля, через самообразование, постигать все тонкости профессии.

«*Той неопытной учительнице я сказала бы то же, что говорю себе сейчас: «Все трудности преодолимы! Береги главные ценности: здоровье, семью и друзей!»*

Биология — наука о жизни. Как знание биологии помогает вам в повседневной жизни: в садоводстве, кулинарии, заботе о здоровье?

Ваш вопрос напомнил мне о первых уроках в 5-х классах, когда я рассказывала о роли биологии и на примере обычных ситуаций показывала, как эти знания помогают в быту. Например, уход за домашними питомцами и комнатными растениями требует понимания их физиологии. А знание анатомии и физиологии человека помогает наладить режим дня и подобрать правильное питание. Понимание особенностей кожи и волос позволяет выбирать подходящие средства ухода. Осведомленность о возбудителях инфекций и путях их передачи помогает в профилактике заболеваний. Знание химического состава продуктов полезно при приготовлении здоровой пищи.

«*Можно привести еще множество примеров, доказывающих, что биология — это наука, которая не только изучает жизнь, но и помогает ее сохранять. Именно она лежит в основе многих фундаментальных и прикладных наук, а также самых разных профессий.*

Что для вас значит «качественно отдохнуть»?

Я с детства люблю рыбалку. Мой муж и зятья — тоже заядлые рыбаки. Поэтому для меня качественный отдых — это семейный отдых на природе и рыбалка, обязательно с приготовлением вкусной еды на костре и ночевкой в палатке возле реки.

Без кого ваш успех в профессии не был бы столь значительным?

Успех в любой профессии — это результат труда и преодоления. Особенность учительского труда в том, что его результат измеряется успехами учеников. На мои курсы ежегодно записываются сотни старшеклассников и коллег-учителей (некоторые — по несколько раз), что говорит об их востребованности и является главным показателем успеха. Поэтому моя состоятельность как педагога была бы невозможна без всех этих людей. И, конечно, я бесконечно благодарна своей семье — мужу и дочерям — за их понимание, поддержку и помощь. Без них любой успех потерял бы свою ценность.





СВОЙ САЙТ VS ЧУЖИЕ ПРАВИЛА?

*Как перестать
терять клиентов*

Еще несколько лет назад казалось: зачем создавать и продвигать свой сайт, если можно просто выйти на уже раскрученные площадки? В соцсетях легко работала реклама, а маркетплейсы предоставляли еще и логистику, и быстрый старт. Но времена изменились. Пользуясь положением, популярные платформы ужесточают тарифную политику: комиссии и цены на рекламу растут, а конкуренция на тех же маркетплейсах с их собственными торговыми марками и дешевыми товарами из КНР становится все жестче. Поэтому стратегически любой бизнес — от самозанятого до крупной компании — нуждается в собственном сайте. Он становится вашей цифровой визиткой, которую вы контролируете на 100%, — это куда надежнее любой страницы в соцсети или на маркетплейсе! Только на своем ресурсе вы полностью управляете коммуникацией с клиентом, не зависите от чужих правил и алгоритмов, а главное — собираете свою аудиторию. Однако даже самый многообещающий проект может не приносить результата, если сайт сделан с ошибками. Итак, как понять, что ваш сайт работает против вас?

ПРИЗНАКИ НЕКАЧЕСТВЕННОГО САЙТА

1 Мало посетителей

Низкая посещаемость — первый тревожный звоночек. Но важно учитывать контекст: сколько лет сайту и в какой нише вы работаете. Если ресурсу больше года, тематика востребованная, а посетителей почти нет — проблема очевидна. В 2026 году поиск все чаще отвечает на запросы прямо в выдаче, не отправляя пользователя на сайт. Поэтому важно не просто «быть в топе», а попадать в нейроответы и AI-блоки. Если сайт не оптимизирован под такие форматы, трафик будет утекать сквозь пальцы.

2 Нет авторского контента

Уникальные, экспертные тексты — база современного SEO. Поисковые системы отдадут приоритет контенту, где автор делится реальным опытом, а не переписывает общие фразы. Однотипные статьи, написанные для галочки, больше не работают. Контент должен решать задачи клиента, содержать примеры из практики, цифры и живые комментарии. Исследования показывают: если текст шаблонный или без экспертизы, он не попадает в ответы ИИ, а значит, не приносит трафика.

3 Много внешних ссылок

Обилие исходящих ссылок, особенно продажных, — прямой путь к фильтрам поисковиков. Это не только уводит пользователей с вашего ресурса, но и сигнализирует алгоритмам о низком качестве сайта. Особенно опасно, когда внешних ссылок больше, чем внутренних, помогающих навигации.

4 Нулевая активность пользователей

Сайт работает больше года, но комментариев нет, в соцсетях на него не ссылаются, глубина просмотра минимальна? Это плохой знак. В 2026 году поведенческие факторы влияют на ранжирование напрямую. Алгоритмы анализируют, сколько времени люди проводят на странице, возвращаются ли назад, взаимодействуют ли с контентом. Если активности нет — либо вы выбрали не ту тематику, либо контент неинтересен, либо сайт просто не виден в поиске.

5 Битые ссылки

Ссылки, ведущие в никуда, убивают доверие пользователей. Если клиент натывается на ошибку 404, он вряд ли останется на ресурсе. Кроме того, битые ссылки ухудшают навигацию и говорят поисковикам, что сайтом никто не занимается.

СОВЕТЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ САЙТА

1 **Текст должен быть удобным для чтения (и для ИИ)**

Мелкий шрифт, плохая контрастность, белый текст на черном фоне — все это заставляет пользователя покинуть сайт. Самый безопасный фон — белый. Но важно не только это. Сейчас текст должен быть понятен как людям, так и нейросетям, которые собирают ответы из разных источников. Используйте короткие абзацы, ясные заголовки, списки. Первые 800–1000 символов должны сразу давать ответ по делу, без длинных вступлений.

2 **Кликабельный логотип — не мелочь**

Пользователи рефлекторно кликают на логотип, ожидая перехода на главную. Убедитесь, что ссылка при клике на ваш лого работает. Это не только удобство, но и элемент SEO: поисковики рассматривают ссылку в логотипе как важную часть структуры.

3 **Внешние ссылки — в новых вкладках**

Если вы все же ссылаетесь на внешние ресурсы, делайте так, чтобы ссылка открывалась в новой вкладке. Иначе вы просто отдаете своего пользователя конкурентам. Ваш сайт должен оставаться у посетителя «под рукой».

Проверьте свой сайт по этим пунктам.

Возможно, прямо сейчас вы теряете клиентов из-за простых, но критичных ошибок. И хорошо, что их можно исправить.

4 **Расскажите о преимуществах в шапке**

Красивого названия недостаточно. В шапке сайта должно быть понятное, лаконичное описание вашей деятельности. Идеально — добавить сильные стороны: срок работы, гарантии, уникальные преимущества. То, что выделяет вас среди конкурентов и сразу цепляет внимание.

5 **Единообразие ссылок — забота о пользователе**

Люди привыкли, что ссылки в тексте синие и подчеркнутые. Не ломайте этот стереотип. Если ссылка выглядит иначе, ее просто не заметят, и активность на сайте упадет. Синий цвет выбран не случайно — он удобен для чтения, комфортен для дальтоников и помогает сконцентрироваться.

6 **Мобильная версия обязательна**

По данным Statcounter, уже в 2025 году доля мобильных устройств составила 64,17% всего веб-трафика. В 2026 году этот тренд только усиливается. Если ваш сайт неудобно смотреть со смартфона, вы теряете больше половины потенциальных клиентов. Мобильная версия должна быть не урезанной, а полноценной: удобные кнопки, читаемый текст, простая навигация.





Я в каждом доверителе стараюсь найти добро, а в себе — сочувствие. Такая позиция честна и ответственна по отношению к человеку, который доверяет мне свои интересы, а иногда и жизнь.

Ольга Колпащикова

«АДВОКАТ — профессия творческая»

Интервью: Е. Зинченко Фото: И. Мозжерина

Как выиграть дело, которое не могли решить 18 лет? Секрет знает адвокат, преподаватель Ольга Колпащикова. Для нее юриспруденция — и точная наука, и творчество. Золотая медалистка, она пошла по стопам мамы, мечтая о карьере следователя, но в итоге встала на сторону защиты. Ольга уверена: безнадежных процессов не бывает. В интервью она делится, как психология и любовь к карточным играм помогают в суде, где проходит черта, которую нельзя переступить, и что позволяет оставаться собой в мире, полном условностей.

Ольга, профессия адвоката окружена множеством мифов. А чем она стала для вас — той самой мечтой, к которой вы шли с детства, или осознанным решением взрослого человека, принятым под влиянием опыта?

Еще в школе я знала, куда буду поступать. Выбор определила профессия мамы — она всегда была для меня достойным примером. Получив золотую медаль, я поступила в юридическую академию (УрГЮА), мечтая о карьере следователя. Однако обстоятельства сложились таким образом, что следователем я не стала, а заняла противоположную процессуальную позицию — сторону защиты. Важно понимать, что «адвокат» — понятие гораздо более широкое, чем «оппонент следователя или прокурора в уголовном процессе».

« Адвокат — это правовой советник по гражданским, административным и уголовным делам. Поэтому здесь мне пригодился весь мой профессиональный и жизненный опыт.

Если говорить о вашем профессиональном пути после окончания вуза, какой этап карьеры вы бы назвали самым значимым — что закалило вас как адвоката?

Я начинала в Белоярском районном суде секретарем судебного заседания и сразу осознала значимость юридической работы. Позже занималась корпоративным правом, работая юристом в организациях самой разной специфики — от санитарно-эпидемиологической до строительной. К адвокатуре я пришла, уже имея опыт решения задач в различных правовых сферах. Серьезной школой стало и написание кандидатской диссертации по уголовному судопроизводству.

Преподавательская деятельность и работа с аудиторией позволили реализовать себя «по другую сторону кафедры». В тот период я получила второе высшее образование — педагогическое, защитила высшую квалификационную категорию и даже организовала любительский театр. Студенты с удовольствием участвовали в моих постановках, сами мастерили костюмы и декорации. Иногда я выходила на сцену вместе с ними. Тогда и поняла, что адвокат — это тоже артист, но выступающий в зале суда. Ведь умение грамотно и красиво подать свою позицию — важнейшая часть искусства убеждения.

Приходилось ли вам выигрывать «безнадежные» процессы? В чем был секрет успеха?

С моей точки зрения, «безнадежных» дел не бывает. Бывает неправильно поставленная цель или неправильно выбранные средства для ее достижения.

« Мой секрет — в одном из правил Глеба Жеглова: «Проявляй к человеку искренний интерес!» Оно сформулировано в ином контексте, но подходит каждому, кто работает с людьми.

Недавно ко мне обратилась женщина с проблемой, которую, по ее словам, не могли решить 18 лет. Поставленная задача была довольно стандартной, и у меня не было сомнений в успешном решении дела. Однако, внимательно изучая историю, я обнаружила обстоятельства, позволившие взглянуть на ситуацию под другим углом. Решение, которое пришло мне в голову, сулило гораздо большие результаты, чем изначально хотела клиентка. Но все зависело не столько от наших действий, сколько от экспертного мнения. Оценив риски, я предложила доверительнице самой решить, стоит ли идти в суд. Она выбрала рискнуть. В ходе процесса мы получили заключение эксперта в нашу пользу и выиграли дело.

Какой совет вы бы дали близкой подруге при выборе защитника? Что в вашей профессии является настоящим показателем качества, а что — лишь видимостью успеха?

Ко мне часто обращаются знакомые и близкие. Ни разу я не посоветовала обратиться к другому адвокату. Не потому, что не доверяю коллегам — напротив, я уважаю их (у многих до сих пор учусь) и горжусь принадлежностью к адвокатскому сообществу. Просто, наверное, главное для меня — быть нужной. А помогая близкому, как никогда чувствуешь свою сопричастность.

Что касается показателей качества. Адвокат — профессия творческая, у каждого свой неповторимый стиль и свой набор «отмычек» для заветной двери успеха.

В стихотворении Л.А. Рубальской, которое вы процитировали на своей странице, есть строка: «Какая роскошь — быть



не модной, а быть самой собою, штучной». Как в профессии адвоката, где много условностей, вам удается оставаться «штучной»?

Полагаю, лучше, чем Лариса Алексеевна, не скажешь. Ее фраза «Не подгонять свою фигуру под «шестьдесят» и «девяносто» — для меня не только про внешний вид. Я не стремлюсь быть модной или удобной для восприятия, предпочитаю личную гармонию, которую создаю сама... Это может быть азарт от нового дела, книга, фильм, любимая конфета — что-то, что рождает во мне чувство понимания и принятия мира и себя в нем здесь и сейчас. Изучая психологию, я усвоила: у каждого человека свой путь, а значит, каждый уникален, «штучен». Когда меня спрашивают, какой категорией дел я занимаюсь, я всегда отвечаю, что являюсь универсальным специалистом и принимаю к производству дела из любой правовой сферы. При этом вполне могу считать себя «штучной» в своем деле: коллеги из смежных областей узнают мои документы по стилю изложения.

Почему для вас важно не замыкаться в одной категории дел и что это дает вашим клиентам?

Безусловно, специализация важна. Однако я сознательно никогда не ограничивала свою практику какой-то одной отраслью права. Параллельная работа с уголовными, административными, а также с делами, вытекающими из семейных, трудовых, финансовых и других правоотношений, позволяет мне всегда быть в курсе актуальных изменений в законодательстве и судебной практике. Часто эффективная защита интересов клиента требует комплексного подхода, умения выйти за рамки одной правовой отрасли

и грамотно совместить различные юридические инструменты. Именно это я и могу предложить.

Ольга, иногда поражения учат больше побед. Вам знаком момент, который стал важнейшим уроком и закалил вас сильнее любого триумфа?

С опытом я научилась относиться к любому результату философски и извлекать пользу даже из сложных ситуаций — и победы, и поражения бесценны для профессионального роста. Но если говорить откровенно, по натуре я максималист и всегда выкладываюсь на сто процентов, рассчитывая на успех. Поэтому всегда переживаю, когда результат не соответствует ожиданиям. В такие моменты помогает одно: понимание, что я сделала все возможное со своей стороны.

Есть ли для вас в профессиональной этике абсолютная «красная линия» — то, что вы не сделаете ни за какие деньги, ни под каким предлогом, даже в интересах доверителя?

«Красные линии» адвоката обозначены в Кодексе профессиональной этики: «недопустимо действовать вопреки законным интересам доверителя, разглашать адвокатскую тайну, оказывать юридическую помощь в условиях конфликта интересов доверителей» и так далее. Однако Кодекс, в силу субъективности понятий, не говорит, что адвокату, который «при всех обстоятельствах должен сохранять честь и достоинство, присущие его профессии», необходимо чувствовать и понимать переживания другого человека. Для меня же отсутствие эмпатии — абсолютная «красная линия». Профессия адвоката принципиально отличается от профессий прокурора, судьи или иного правоприменителя тем, что в ней ключевую роль играет способность сопереживать человеку, которого ты защищаешь.

«*Без понимания того, как доверитель оказался в трудной ситуации, без искреннего желания помочь — не будет понимания и у других участников процесса, что в итоге может привести к судебной ошибке.*

Как повлияла ваша любовь к «Мастеру и Маргарите» и карточным играм на ваш профессиональный и жизненный опыт?

М.А. Булгаков показывает, что добро и зло не всегда очевидны, а карты учат просчитывать риски и «читать» оппонента...

Михаил Афанасьевич учит, что нет абсолютных категорий добра и зла. Исходя из этого, а также следуя правилам моего отца, я в каждом доверителе стараюсь найти добро, а в себе — сочувствие. Такая позиция честна и ответственна по отношению к человеку, который доверяет мне свои интересы, а иногда и жизнь. Что касается карточной техники, которой меня очень давно научила бабушка, то в выигрыше всегда тот, кто умеет просчитать не только свои ходы, но и ходы противника. Защищая клиента, я люблю примерять роль процессуального оппонента. Спрашиваю себя: «Как бы я действовала на его месте?» Ответ позволяет оценить перспективы дела и шансы на победу.

Цифровизация, искусственный интеллект, онлайн-суды — будущее наступает. На ваш взгляд, изменится ли профессия адвоката через пару десятков лет? Что останется тем самым человеческим, «штучным», что никогда не заменит даже самый совершенный алгоритм?





Работа адвоката действительно включает много алгоритмических действий: по написанию искового заявления, по обращению в суд за защитой нарушенных прав, по участию в судебном заседании и т.д. Эти алгоритмы придуманы законодателем и прописаны в соответствующих кодексах, которые постоянно меняют и дополняют, что уже говорит о несовершенстве алгоритмов. Но даже если представить, что совершенный алгоритм создан, главным ограничением будет сама человеческая природа, ее несовершенство.

« Умение понять уникальные обстоятельства жизни другого человека, увидеть ситуацию шире формальных норм и найти нестандартный, творческий путь к решению является тем, что доступно только человеку.

Ольга, почти за каждым сильным профессионалом стоит надежный тыл. Какую роль в вашей жизни и карьере играет поддержка мужа?

Мой муж Денис всегда гордится мной и искренне радуется моим достижениям. При этом активно участвует в воспитании детей и в домашних хлопотах. Юрист по профессии, он хорошо понимает, какую эмоциональную нагрузку несет наша работа, и ежедневно разделяет ее со мной — и радости, и трудности. Свое отношение к делу, которым я занимаюсь, Денис выразил в стихах:

«Ты жертвуешь собой, сгораешь ты дотла,
Пытаешься ты мир спасти от зла.
Ты мчишься в бурю человеческих страстей,
Своей спиной ты защищаешь тех людей,
Которых грешниками называют,
На справедливый суд ты им надежду даришь...»

Что для вас главное в общении с сыновьями? Вы в этой роли больше друг, наставник или защитник?

Главное — совместить в себе и друга, и наставника, и защитника. Выстроить отношения так, чтобы дети знали: они могут прийти к маме с любым вопросом и любой проблемой. Друг выслушает, наставник — даст совет, а защитник — протянет руку, показывая, что ты не одинок и любые проблемы разрешимы.

Найти общий язык помогает и творческое начало, которое есть в каждом из нас. Старший, Георгий, много лет занимается в театральной студии, младший, Александр, глядя на него, тоже пробует силы на сцене. Мы эмоционально близки, посвящаем друг другу стихи. С одним из таких, «Сыну», Георгий занял призовое место на литературном конкурсе.

« Не скрою, мне бы очень хотелось, чтобы кто-то из детей пошел по моим стопам. При этом я не настаиваю, чтобы они обязательно стали юристами, просто нахожусь рядом и поддерживаю их в любом достойном начинании.

Если бы вам пришлось за 10 минут собраться в поездку на необитаемый остров, какие три предмета вы бы взяли с собой как самые необходимые?

Я — человек комфорта, поэтому предпочитаю пассивный отдых в условиях цивилизации, соответственно, необходимых для меня вещей должно быть значительно больше трех (*Улыбается — Прим. авт.*). Но если ограничиться самым главным, то, пожалуй, это кофе, шоколад и книга.





«*Защищая клиента, я люблю примерять роль процессуального оппонента. Спрашиваю себя: «Как бы я действовала на его месте?» Ответ позволяет оценить перспективы дела и шансы на победу.*

В наш век постоянной занятости и цифрового шума очень важно находить свои ресурсы для вдохновения. Что особенно наполняет вас энергией?

Я придерживаюсь правила (и стараюсь привить его своим детям): взобравшись на гору, которая еще вчера была целью, не стой на вершине слишком долго — насладись победой, оглядись, найди новую вершину — и вперед.

Иногда подъем дается трудно. В такие моменты я стараюсь не заикливаться на проблемах, а, наоборот, концентрироваться на том, что радует, стараюсь быть благодарной за каждую минуту жизни. Особенно ценны минуты с самыми близкими. А чтобы восстановить

силы, иногда нужна тишина — тогда я иду на прогулку или рисую красками, это мое недавнее открытие.

Однако, в целом, удивительнее всего в профессии адвоката — саморазвитие, с каждым новым клиентом, с каждым новым делом. Это и есть постоянный источник сил и вдохновения. Именно профессия позволяет мне реализовать себя в полной мере и чувствовать, что я на своем месте.

VK: id61892856
Max: +7 (950) 191-98-84



5 ПРИЧИН ОБРАТИТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ

и зачем он нужен юридическим фирмам

Трудности — естественная часть жизни. Иногда мы способны справиться с ними сами, а иногда нам требуется поддержка. Но бывает и так, что человек воспринимает проблему как норму, даже не подозревая, что решение совсем рядом. О каких проблемах идет речь?

ХРОНИЧЕСКИЕ СТРЕССЫ

Начальник постоянно чего-то требует, коллеги пытаются переложить на вас свои обязанности, вторая половина предъявляет необоснованные претензии, дети отказываются идти на контакт — в таких условиях, конечно, можно жить, но получать удовольствие от процесса у вас вряд ли получится. Стресс легко обретает статус хронического, и многие просто не замечают его, считая, что жить подобным образом — это и есть норма.

Психолог не повлияет на вашего начальника или супруга, но поможет разобраться, что привело к сложной ситуации и каким образом из нее можно выбраться.

ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ

Конечно, не каждая болезнь имеет психосоматическую причину. Но если в течение пары месяцев вы несколько раз обращались к разным врачам или даже лежали в больнице, то это, скорее всего, значит, что организм таким образом пытается до вас достучаться, указав на нерешенную психологическую проблему. Принимая лекарства, вы лишь устраняете последствия, но причина трудностей никуда не исчезает.

ТРЕВОЖНОСТЬ

Внешне у вас все в порядке: социальный успех, гармоничная личная жизнь и разносторонние интересы приносят удовлетворение, но при этом вы не можете расстаться с чувством тревоги. Ее причиной может быть как реальная угроза (риск увольнения, например), так и надуманная (страх заболеть редкой болезнью). Когда тревога мешает получать радость от жизни, успокоительные средства оказывают только временный эффект. Лучше обратиться к специалисту, который выяснит истинную причину страхов, возникших, вероятно, в детстве.

Перфекционизм — тоже проявление тревожности. Человек, панически боящийся что-то сделать не идеально, нуждается в помощи психолога.

НЕВОЗМОЖНОСТЬ УСТРОИТЬ ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ

«Мне постоянно попадают мерзавцы», «Мужчины мною пользуются», «Отношения приносят мне страдания» — если хотя бы что-то из этого про вас, пора обратиться к специалисту. Женщина, оказывающаяся жертвой в отношениях, имеет серьезные

психологические проблемы, преодолеть которые самостоятельно она, как правило, не способна. Характер трудностей может быть и иным, но невозможность устроить личную жизнь (особенно если причина всех расставаний одна и та же) явно требует внимания психолога.

ОТСУТСТВИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ В ЖИЗНИ

Как и в случае с пунктом 3, внешне ваша жизнь может казаться образцовой. Проблема лишь в том, что вы не в состоянии получать от нее удовольствие. Работа вроде бы и приличная, но энтузиазма не вызывает, жених есть, но сердце к нему не лежит, компания друзей большая, но поговорить по душам не с кем и т.д. Продолжать тянуть ляжку и делать вид, что все в порядке, — стратегия, ведущая в никуда. Помните, что можно жить по-другому, испытывая радость каждый день. Изменить взгляд на жизнь и пробудить скрытые желания как раз и поможет специалист.

КОГДА БЛИЗКИЕ НАСТАИВАЮТ НА ВИЗИТЕ К ПСИХОЛОГУ

Если родные или друзья регулярно отмечают ваши эмоциональные перепады, замкнутость или агрессию — возможно, они видят то, чего не замечаете вы. Часто именно близкие люди, знающие нас лучше всех, первыми замечают изменения, которые мы склонны оправдывать усталостью или временными трудностями. Психолог поможет объективно оценить ситуацию и понять, есть ли повод для беспокойства.

ТРУДНОСТИ С ПРИНЯТИЕМ РЕШЕНИЙ

Постоянные сомнения, прокрастинация или чувство паралича при выборе — признаки глубоких внутренних конфликтов. Работая со специалистом, вы не только разберетесь в причинах нерешительности, но и освоите эффективные стратегии для уверенного принятия решений.

Психологи отмечают: за страхом сделать неправильный выбор нередко скрывается подсознательная боязнь потерять контроль над ситуацией.



ОСОБОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГА В ЮРИДИЧЕСКОЙ СФЕРЕ

Если в личной жизни мы постепенно учимся признавать необходимость психологической помощи, то в профессиональной среде — особенно в таких напряженных областях, как юриспруденция — этот шаг часто откладывают на потом. И совершенно напрасно. Итак, зачем юридическим фирмам постоянный психолог и почему без него производительность сотрудников будет постепенно снижаться?

Профессия, располагающая к стрессам

Еще в институте студенты-юристы сталкиваются с первыми стрессами. Каждый, кто стремится построить карьеру в области юриспруденции, должен отличаться скрупулезностью, стремлением к совершенству и непробиваемой настойчивостью. В самом сочетании таких качеств уже заложена проблема: человека, который не дает себе права на ошибку, можно считать потенциальным клиентом психолога. Штатный психолог или приходящий консультант способен вовремя заметить негативные изменения в психике сотрудника и помочь ему остановить их.

Напряженное общение с клиентами

Не все клиенты могут адекватно и спокойно донести до юриста свою проблему — нередки случаи, когда консультация заканчивается истерикой посетителя. На юриста, помимо информации, относящейся к делу, обрушивается еще и поток жалоб и возмущений (особенно если ситуация касается семейных проблем). Каким бы хладнокровным ни был специалист и как бы он ни старался установить защитную границу, эмоционального включения в ситуацию не избежать. Следствием всего этого становятся повышенные тревожность и раздражительность. Если пустить ситуацию на самотек, в перспективе все может закончиться развитием какой-либо зависимости, в частности алкогольной. Помочь юристу сохранить ясную голову и абстрагироваться от ситуации способен психолог.

Помощь в консультациях

Каждый юрист, да и вообще любой специалист, постоянно общающийся с людьми, должен обладать психологическими знаниями. Но если у него нет соответствующего диплома, конкурировать с психологом-профессионалом он, конечно, не сможет. А в вопросах, касающихся семейного права, психология особенно востребована: если убедить стороны пойти навстречу друг другу, у юриста будет гораздо меньше хлопот. Таким образом, штатный психолог оказывается полезен и в работе с клиентами, которым часто важна не только юридическая, но и чисто человеческая поддержка.

Неочевидность психологических проблем

Далеко не всегда эмоциональное выгорание, перенапряжение и хронические стрессы дают о себе знать сразу. Специалист может считать, что с ним все в порядке, но при этом допускать ошибки в тех вопросах, которые раньше решал без труда. Если дожидаться, когда проблема станет очевидна и самому человеку, и окружающим, восстановление займет продолжительное время. Психолог-профессионал, регулярно общающийся с юристом, сможет обнаружить проблему еще на стадии формирования, что позволит избежать многочисленных негативных последствий.

Профилактика профессиональной деформации

Юристы нередко начинают воспринимать мир через призму конфликтов и рисков. Психолог помогает сохранить гибкость мышления, предотвращая цинизм и эмоциональное очерствение — частые спутники профессиональной деформации. Исследования показывают, что регулярная психологическая поддержка снижает уровень профессионального выгорания среди юристов на 40%.

Командная динамика

Конфликты между коллегами, конкуренция отделов и в целом неэффективная коммуникация снижают продуктивность. Штатный психолог может выступать медиатором и улучшать психологический климат в коллективе.

У команд, работающих с корпоративным психологом, показатель удовлетворенности совместной работой повышается в 2,5 раза.

! *Психологическая помощь — не признак слабости, а инструмент для более осознанной и качественной жизни. Она важна как для решения личных проблем, так и для поддержания профессиональной эффективности, особенно в стрессовых профессиях, таких как юриспруденция.*



ИРИНА УТОЧКИНА

**Детский и семейный психолог
с 26-летним стажем,
автор книги «Родителям в помощь.
Советы психолога»**



Имеет высшее психологическое образование, а также дипломы и сертификаты по направлениям: бизнес-коучинг, личностная психотерапия, детско-родительские отношения, работа со сложными подростковыми проблемами, сопровождение спортсменов, судебная психология (включая сопровождение ребенка и составление заключений для суда), перинатальная психология, коррекционная работа с детьми и подростками с особенностями психического здоровья и многим другим.

Регулярно повышает квалификацию, участвует в профессиональных конференциях, публикуется в СМИ.

В работе применяет интегративный подход, подбирая самые эффективные методы под индивидуальные запросы клиентов. Использует арт-терапию, нейропсихологию, коучинг, системную семейную терапию, КПТ и метафорические ассоциативные карты.

Консультирует офлайн и онлайн клиентов из любой точки мира, помогает им разобраться в себе, преодолеть трудности и достичь целей.

Особенности работы:

- ✓ Предварительная онлайн-диагностика: экономия времени и помощь уже на первой встрече;
- ✓ Дополнительные материалы и поддержка между сессиями;
- ✓ Индивидуальный и бережный подход, конфиденциальность и доброжелательное отношение.

Клиенты отмечают, что получили совершенно новый опыт, который помог им быстро и эффективно добиться положительного результата.

«**Обращайтесь,
вместе у нас
все получится!**»

Запись на консультацию для:
1) детей и 2) подростков и взрослых



VK: familygoodok, family_goodok
Tel/WhatsApp/TG: +7 (920) 104-37-72

Кристина Баранова

Многодетная мама, председатель родительского комитета и основатель двух компаний Кристина Баранова — о гармонии с собой, энергии страха, «шестеренках» в управлении, преодолении высоты и главном правиле воспитания детей, которое помогает и в бизнесе.

Интервью: Е. Зинченко Фото: К. Бозунова



«Моя сила — в честности и открытости»



Кристина, «Аэлита» на рынке аудиторских услуг уже более 14 лет — это целая «эпоха», за время которой сменились технологии, законы и поколения клиентов. В чем секрет профессионального долголетия — в консервативном следовании стандартам или в умении гибко меняться?

Безусловно, это умение подстраиваться, перестраиваться и своевременно улавливать и обрабатывать информацию. Гибкость мышления обязательна.

Как ваш опыт ведения бизнеса повлиял на решение войти в совершенно иной сектор — продажу мяса — с оптовой компанией «Чистые продукты Сибири»?

На протяжении многих лет у меня на ладони много разных бизнесов: я их вижу, собираю, корректирую, выстраиваю. По моим ощущениям, я могу войти в любую нишу и буду там как рыба в воде.

Взаимодействие с контролирующими органами для многих — источник стресса. Что, помимо личных качеств и знаний первого лица, нужно выстроить внутри компании — в процессах или культуре, чтобы спокойствие стало нормой?

Везде работают люди, все могут ошибаться, разное видение ситуации тоже возможно. На мой взгляд, вполне достаточно быть договороспособным человеком: четко формулировать вопросы, слышать ответы, объективно оценивать доводы. Для нас взаимодействие не является стрессом, это обыденность, рутина.

В одном из постов — отзыве об обучении в школе управленцев — вы называете себя «плаксой с золотой медалью». Где это сочетание эмоциональности и высшего результата больше всего проявляется в вашем стиле управления? И какой

самый ценный инструмент вы, золотой медалист, начали применять сразу после выпуска?

Вы и это нашли! *(Улыбается — Прим. авт.)*. Да, я очень эмоциональная, но в хорошем смысле: искренне радуюсь за людей из своего окружения, восхищаюсь их успехами, честна, иногда до изжоги честна. Но в этом моя сила. Люди вокруг меня такие же: сильные, честные, открытые.

После обучения в школе управленцев я систематизировалась. Раньше я больше действовала интуитивно, а после обучения начала видеть «шестеренки»: какие и где надо подкрутить, чтобы коллектив работал как швейцарские часы.

Резидентство в «Первом Деловом клубе» — закрытом клубе, объединяющем средний и крупный бизнес Красноярского края, — влияет на ваши стратегические решения?

Безусловно! У нас в клубе за одним столом собирается крупный и сверхкрупный бизнес региона из всех ниш. Мы задолго до изменений видим, что происходит в регионе, куда дует ветер. Это позволяет корректировать свои стратегии и вовремя подстелить соломку.

Вы рассказывали, что осуществили детскую мечту в прыжке с парашютом и во время полета ощутили «ледяное, сырое прикосновение» облаков. Стал ли этот опыт воплощением идеальной перезагрузки? Или настоящий отдых для вас все же другой?

Я очень много лет жила в режиме «дом — работа». Сейчас в этом режиме появилась еще и я сама. Очень люблю пробовать новое, особенно если ловлю себя на чувстве страха или дискомфорта. Например, я панически боюсь высоты — и пошла сначала на парaplаны. Потом уже был прыжок с парашютом. Каждый такой шаг дарит новые ощущения, эмоции и чувство гордости за себя. Именно преодоление дает мне внутренний подъем и энергию, после которой любые рабочие вопросы решаются на удивление легко.

Совмещение бизнеса и семьи часто сводится к вечному компромиссу и чувству вины. Как вам, многодетной маме, удается делать эти миры не конкурирующими, а взаимодополняющими? Есть главное правило, которым могли бы поделиться? Ну, это вечный спор всех родителей. Моя картина мира такова: дети будут травмированы в любом случае, не намеренно — где-то не так понял, где-то не так воспринял. Одному нужна гиперопека, другому, наоборот, — холодная мама. У меня их трое, под всех не подстроиться. Если пытаться угодить каждому, потеряешь себя. То же самое и в бизнесе: если посвящать ему жизнь без остатка, замыливается глаз, приходит усталость и страх перед изменениями. Поэтому для себя я вывела простое правило: у меня есть только один мир — Я. Мое состояние — фундамент всего. Когда я в гармонии, мне не нужно разрываться между домом и работой. Дети видят перед собой не уставшую маму с чувством вины, а довольную, живую маму — лучший образец для подражания. И в бизнесе, когда руководитель в легком состоянии, когда насмотренность растет от новых впечатлений, а не от рутины, все вопросы закрываются быстрее и проще. Я — душа своей команды. И какой настрой у меня, такой настрой и у всей компании.



— ЗАГАДКИ — МЕСТОИМЕНИЙ

В суете дней мы иногда сомневаемся в, казалось бы, простых вещах. Как часто вы задумывались: «Скучаю по вас или по вам?», «Радоваться за них или за их?», «Соскучился по им или по ним?», «У него или у его?», «Внутри его или внутри него?». Давайте разберем эти маленькие, но важные правила, которые делают нашу речь чище и грамотнее.



ЗАГАДОЧНАЯ БУКВА «Н»: КОГДА ОНА ПОЯВЛЯЕТСЯ?

Возьмем местоимения третьего лица — «он», «она», «оно», «они». В одних случаях мы говорим «вижу его», а в других — «иду к нему». Откуда эта «н»? Разберемся. «Н» добавляется после большинства простых предлогов. Поэтому следует запомнить основные предлоги: в, к, с, у, для, из, о, при, на, за, над, под, перед. Правильно: позвонить ему (без предлога). Но: позвонить к нему (есть предлог «к»). Думаю о ней. Иду с ними. Сажу у него.

КОГДА «Н» НЕ СТАВИТСЯ?

Есть три ситуации, в которых мы обходимся без нее:

- **После производных предлогов (образованных от других частей речи):** «благодаря», «согласно», «вопреки», «наперекор», «навстречу». Например: сделано благодаря ему (не нему), действуем согласно им, шли навстречу ей.
- **В устойчивых выражениях с предлогами:** в отношении его, по поводу ее, за исключением их, со стороны его.
- **После слов «старше», «моложе», «лучше»:** она старше его, это решение лучше их.

ТОНКИЕ РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ ПРЕДЛОГАМИ

С предлогом «к» форма «к ней» является единственно правильной и современной. А вот с предлогом «у» существует конкуренция форм: «у нее» — стилистически нейтральная и рекомендуемая норма, в то время как форма «у ней» воспринимается как устаревшая или просторечная (например, во фразе «У ней сегодня гости»). Для уверенной и современной речи лучше последовательно использовать «у нее» и «к ней».

ОСОБЫЙ СЛУЧАЙ — ПРЕДЛОГ «ПО»

С местоимениями первого и второго лица (я, ты, мы, вы) предлог «по» требует дательного падежа: скучаю по вам, по нам (вариант «по вас» также допустим, но форма с дательным падежом «по вам» является предпочтительной и стилистически нейтральной в современном русском языке).

А вот с местоимениями третьего лица (он, она, оно, они) вступает в силу основное правило: после предлога «по» нужно добавить начальное «н». Правильно: тосковать по нему, скучать по ней, идти по ним (а не «по им»).

ВОЙНА С «ИХНИМ»: ПОЧЕМУ ЭТО РЕЖЕТ СЛУХ

Самая частая и, увы, очень заметная ошибка — это попытка «улучшить» слово «их». Запомните раз и навсегда: притяжательные местоимения «его», «ее», «их» не склоняются и не меняются. У них нет окончаний!

Неправильно и режет слух: «ихний» ребенок, «ихним» автомобилем, «евоная» куртка, «ейный» совет. Правильно и грамотно: их ребенок, их автомобилем, его куртка, ее совет.

Важно понимать, что слова «ихний», «ейный» — ненормативная, просторечная лексика. В литературе они изредка могут встречаться как яркая речевая характеристика персонажа, но в грамотной повседневной речи являются грубой ошибкой.

Следуя этим простым правилам, вы легко избежите досадных ошибок и сделаете свою речь по-настоящему грамотной.

Давайте говорить красиво!

ЛИЧНОСТЬ — *вот главное*

Что определяет человека? Цели, поступки, способность мыслить или что-то гораздо более глубокое? Мы собрали высказывания великих мыслителей и писателей разных эпох — от античного стоика до психолога XX века. Каждый из них видел личность по-своему, но все сходилось в одном: человек — это всегда больше, чем кажется на первый взгляд, и путь к себе — главная задача его жизни.



*«Истинная ценность человека измеряется тем, какие цели он преследует» | **Марк Аврелий***

*«Личность — вот главное; человеческая личность должна быть крепка, как скала, ибо на ней все строится» | **Иван Тургенев***

*«Личность характеризуется не только тем, что она делает, но и тем, как она это делает» | **Фридрих Энгельс***

*«Быть личностью — это значит быть самостоятельным источником действия» | **Эмиль Дюркгейм***

*«Обыкновенный человек ждет хорошего или дурного извне, а мыслящий — от самого себя» | **Антон Чехов***

*«Человек есть тайна. Ее надо разгадать, и ежели будешь разгадывать ее всю жизнь, то не говори, что потерял время; я занимаюсь этой тайной, ибо хочу быть человеком» | **Федор Достоевский***

*«Каждый человек носит в себе зачатки всех свойств людских и иногда проявляет одни, иногда другие и бывает часто совсем не похож на себя, оставаясь все между тем одним и самим собою» | **Лев Толстой***

*«Не в силе, не в ловкости, не в уме, не в таланте, не в творчестве выражается индивидуальность. Но в любви!» | **Александр Куприн***

*«Задача жизни — родить самого себя, человеческую личность. Стать тем, кем потенциально являешься» | **Эрих Фромм***



Марина Ларина,
актриса и директор
театра «Монплеизр»

О театре, бизнесе и вдохновении

Интервью: Е. Зинченко
Фото: из архива М. Лариной

Марина Ларина умеет сочетать несочетаемое: творческую стихию и холодный расчет. Уже 5 лет она руководит «Монплеизр», петербургским авторским театром с 35-летней историей. Два высших образования — экономическое и актерское — позволяют ей профессионально выстраивать финансовую модель театра, привлекать гранты и эффективно решать административно-хозяйственные вопросы. 2021 год стал знаковым для руководства и всего коллектива — театр получил собственное помещение в историческом центре Петербурга. О том, какво быть хранителем наследия и одновременно продвигать новые театральные проекты, и зачем русской классике иммерсивные форматы, Марина рассказала в нашем интервью.

Марина, вы пришли к руководству театром пять лет назад, соединив в себе две важные для театра силы: экономическую, деловую хватку и актерскую природу. Что в работе для вас первостепенно?

Я стараюсь разделять две свои ипостаси. Актерская природа — иррациональная, эмоциональная и непредсказуемая — совершенно не подходит для руководства театром. Здесь нужно принимать решения, продумывать стратегию развития, планы и проекты, а излишняя эмоциональность и включенность актерской природы неуместны. Поэтому я разделяю: как актриса я занята в спектаклях и там могу раскрыть свою природу, но когда занимаюсь административными и организационными делами — стараюсь от нее максимально отстраниться. Хотя в отдельных ситуациях моя интуитивная включенность помогает. При этом экономическая сторона для руководства небольшим, но важным учреждением обязательна.

«Монплеизр» переводится с французского как «мое удовольствие». Название отражает атмосферу, которую вы создаете, или скорее напоминает о Петербурге петровских времен?

Театр авторский, название дал театру его основатель, актер и режиссер Игорь Николаевич Ларин более 35 лет назад. Оно отсылает скорее к изяществу русской литературы и Петербурга XIX века, чем к петровским временам. Подчеркивает филигранность, кружевную красоту спектаклей Игоря Ларина и классическое направление, которого мы придерживаемся: это преимущественно русская

классика — Пушкин, Гоголь, Достоевский. У нас очень много пушкинских названий, И.Н. Ларин — пушкинист. Так что «Монплеизр» больше относится к нашей русской литературе.

Спектакль «Путь Раскольникова» — это прогулка по местам преступления? Как родилась идея вывести зрителя из зала на улицы и в чем секрет многолетней популярности проекта? Формат, объединяющий уличную и театральную части, — наша визитная карточка, и такой спектакль у нас не один. «Путь Раскольникова» был первой ласточкой, мы играем его с 2022 года, уже более 250 раз. Особенность спектакля — в абсолютном погружении в материал: декорациями становится сам город, где лучшие актеры в знаковых местах — во дворах и на улицах — разыгрывают сцены из романа. Это дает эффект полного присутствия в атмосфере, созданной Достоевским.

Также есть спектакль «Гогольмагия» по петербургским повестям Гоголя: мы проходим маршрутами, где жил и творил Гоголь и где разворачивались истории его персонажей — от Сенной по каналу Грибоедова, а затем приходим в театр.

Такой комбинированный формат дает невероятные аншлаги. Приходят не только петербуржцы, но и огромное количество туристов — это, стало, можно сказать, визитной карточкой города. Сейчас мы готовим уличную часть и для спектакля «Блистательный Санкт-Петербург» на основе поэзии Серебряного века: уже к лету по улицам будет ходить Блок, появится Незнакомка (*Улыбается — Прим. авт.*).

Само пространство продиктовало идею первого проекта — сыграть Достоевского, материализовать его персонажей, чтобы они ходили среди прохожих. Классика будто оживает на глазах. Ведь совсем рядом и дом старухи-процентщицы, и комната Раскольникова.

Кто ваш зритель сегодня — интеллигенция старой закалки или, к удивлению, приходит много молодых?

Зрители очень разные, и это радует. Можно сказать, что у нас семейный театр — для зрителей всех возрастов, и все выходят после наших спектаклей с горящими глазами, люди становятся другими. Приходит много школьников: есть спектакль по школьной программе — «Станционный смотритель», есть пронзительный спектакль «Ленинградская симфония», посвященный блокаде. Мама Игоря Ларина была ребенком блокады, спектакль основан на ее воспоминаниях, в нем звучит ее голос в записи. Сегодня важно об этом говорить. Школьники выходят после спектакля с совершенно другими глазами... Донести это самое глубокое и важное до современников мы считаем своей главной миссией. И у нас есть хорошая традиция: некоторые актеры провожают зрителей до дверей и могут воочию увидеть их глаза, услышать первые, искренние впечатления.

В нынешних непростых условиях мы продолжаем выполнять важную социальную миссию: сотрудничаем с фондами «Защитники Отечества» и «Жена героя», приглашаем на наши благотворительные спектакли подопечных фондов и членов их семей — тех, кому необходима поддержка.

Если не секрет, какая статья расходов в частном театре самая «прожорливая» и непредсказуемая?

Главное качество в руководстве малым бизнесом — соблюдать баланс в тех финансовых рамках, в которых он существует. Не брать на себя неподъемных задач, требующих максимальных вложений, и обязательств, которые потом не сможешь компенсировать. Абсолютно точно понимать, что по силам, не допускать авантюрных проектов. Все должно быть взвешенно и продуманно. Я стараюсь придерживаться этого золотого правила. Поэтому сильно прожорливых статей у нас нет. Развивать организацию обязательно нужно, но при этом чувствовать землю под ногами и не витать в облаках.

В статусе у вас цитата А. Миронова про «умение увлечь себя задачей». А что лично вас увлекает и вдохновляет, помимо театра? Что помогает восстановиться?

Вдохновляет, безусловно, сам театр — наше бытие. А переключиться и получить релакс помогает природа. Мы живем за городом, и для нас это большое отдохновение. Нервная система приходит в баланс: после большого потока людей и интенсивной коммуникации в уединении на природе появляется возможность поразмышлять, все взвесить, продумать дальнейшие действия. Я часто гуляю в лесу, и буквально двух-трех дней мне достаточно, чтобы полностью восстановиться и снова вернуться к работе. Природа и лес — два моих антидепрессанта.

Если бы у вас была возможность пригласить в «Монплежир» любого режиссера или артиста из прошлого или настоящего для одной постановки, кто бы это был и почему?

Вопрос, признаюсь, взбудоражил мое воображение, выбор колоссален. Но поскольку театр авторский и главный режиссер —

Игорь Ларин, то никого другого в этой роли я не вижу. А вот если фантазировать, с кем из артистов я как актриса хотела бы выйти на нашу камерную сцену в спектакле Игоря Ларина... Тут я пришла к выводу: это артисты старого БДТ времен Товстоногова — носители той подлинной актерской школы, которой сейчас, к сожалению, мало кто владеет. И если представить, что я совпала во времени с этими мастерами, я бы, безусловно, назвала Смоктуновского. Дуэт был бы чем-то недостижимым и очень любопытным.

Чему главному вас научила профессия и за что вы ей благодарны сегодня?

Я благодарна судьбе, что профессия меня нашла. Актерство и театр — мое призвание. А первой профессии экономиста я благодарна за то, что она стала серьезным подспорьем в жизни и позволяет мне уверенно вести дела, связанные с управлением театром. Актерская профессия научила главному — понимать людей, объяснять их поступки, находить причинно-следственные связи. Это не только существенно влияет на коммуникацию в жизни, но и напрямую связано с нашей миссией: мы — проводники, несущие русскую культуру людям.



Сайт: teatrmonplezir.ru
VK: [monplaisir_theatre](https://vk.com/monplaisir_theatre)

Опера

Искусство, требующее почтения

Оперный театр — это особый мир, где время течет иначе. Здесь в центре внимания — голос, страсть и музыка, способная захватить дух. Переступая порог театра, мы становимся частью действия, и от нашего поведения зависит, сохранится ли хрупкая магия спектакля. Чтобы вечер прошел идеально, стоит заранее познакомиться с правилами — они не сложны, но созданы для общего удовольствия.

ГОТОВИМСЯ К ВЫХОДУ: ДРЕСС-КОД И НЕ ТОЛЬКО

Еще полтора века назад в оперу являлись в вечерних туалетах: дамы в длинных платьях и перчатках, мужчины во фраках. Сегодня требования демократичнее, но общий принцип сохраняется: оперный театр — место торжественное, и одежда должна соответствовать событию.

- **Для дам:** уместно вечернее или коктейльное платье, элегантный костюм. Не стоит приходить в джинсах, кроссовках или слишком откровенных нарядах (если только речь идет не о специально заявленном дресс-коде casual на каком-то мероприятии). Обувь лучше выбирать удобную — ведь предстоит сидеть несколько часов — и одновременно нарядную.
- **Для мужчин:** классический костюм, пиджак с брюками; галстук или бабочка приветствуются. В некоторых театрах (например, в Венской опере) до сих пор можно увидеть множество мужчин во фраках. Если вы идете на премьеру или гала-вечер, стоит выбрать костюм построжее.
- **Гардероб:** верхнюю одежду и крупные сумки обязательно сдавайте в гардероб. В зал с ними не пустят, да и вам будет некомфортно.

i Интересная традиция

В XIX веке в итальянских оперных театрах существовала традиция сдавать шпаги в гардероб — это было обязательным требованием безопасности. А дамы должны были иметь при себе веер — незаменимый аксессуар: с его помощью они кокетничали, скрывали трогательные моменты и общались с поклонниками в соседних ложах.

ВХОДИМ В ЗАЛ: ВРЕМЯ И МЕСТО

Правило «пятнадцати минут» здесь не работает. Опаздывать в оперу — верх неприличия.

- **Приходите заранее.** Идеально — за 20–30 минут. Вы успеете спокойно раздеться, купить программку, занять свои места и настроиться на представление.
- **Проход к своим креслам.** Если ваши места в середине ряда, проходить к ним нужно лицом к сидящим, извинившись

за беспокойство. Протискиваться спиной — дурной тон. Садитесь на место после того, как вас пропустят соседи.

- **Что делать, если вы все же опоздали?** В большинстве театров опоздавших не пускают в зал до окончания первого действия или до первого перерыва между музыкальными номерами (обычно есть табло в фойе, где транслируют происходящее на сцене, или можно посмотреть трансляцию в холле). Это не каприз администрации, а уважение к артистам и зрителям: внезапное открытие дверей и топот ног разрушают магию спектакля.

ВНИМАНИЕ НА СЦЕНУ: ГЛАВНОЕ — НЕ МЕШАТЬ

Вот здесь сосредоточены основные правила театрального этикета. Золотое правило одно: все, что может отвлечь от сцены, должно быть сведено к нулю.

1. **Телефон и техника.** Переведите телефон в беззвучный режим (лучше вообще выключить). Светящийся экран в темноте зала раздражает не меньше звука. Фото- и видеосъемка во время действия строго запрещены — это отвлекает артистов и мешает зрителям (не говоря уже об авторских правах). Сделать фото занавеса до начала или во время поклонов — допустимо, но без вспышки.
2. **Разговоры и шепот.** Воздержитесь от комментариев во время спектакля. Даже если вы хотите поделиться восторгом с соседом, сделайте это в антракте. Разговоры в зале — проблема современных театров. Помните: артисты на сцене слышат вас, и им очень трудно играть, когда в зале гул.
3. **Еда и напитки.** Бутерброды, шоколадки и тем более чипсы оставьте на потом. Шуршание обертками и запах еды недопустимы. В антракте вы сможете выпить шампанского или съесть пирожное — в буфетной зоне, но не в зале.
4. **Аплодисменты.** Это отдельное искусство. В опере аплодируют не только в конце действия. Существует традиция благодарить артистов после виртуозно исполненной арии. Входные аплодисменты — дирижеру, когда он встает за пульт. Однако есть нюанс: в некоторых операх (например, вагнеровских) аплодисменты между картинами не приняты, чтобы не разрушать музыкальную ткань. Если не уверены — ориентируйтесь на большинство или подождите окончания музыкального фрагмента. Кричать «Браво!» принято только после действительно выдающегося исполнения и строго по окончании номера, когда стихла музыка. А вот «Бис!» в опере не кричат — программа известна заранее, и повторять номера не будут.



i Исторический курьез

В XVII–XVIII веках публика вела себя в театре крайне свободно: в ложах играли в карты, ели, громко обсуждали новости и даже флиртовали. Известный историк музыки Чарльз Берни в 1770 году жаловался на «ужасающий шум и невниманье» публики в миланском театре Ла Скала, музыка была лишь фоном. Писательница Мэри Шелли в 1840 году отмечала, что в партере Ла Скала «торговые сделки — от продажи лошадей до биржевых спекуляций — проводятся» прямо во время представления.

Перелом наступил в XIX веке с приходом романтизма и творчества Рихарда Вагнера, который потребовал от зрителей полного погружения и тишины. Именно под влиянием его идей в театрах начали затемнять зал во время действия, чтобы ничто не отвлекало от сцены. Так родился современный культ сосредоточенного слушания.



АНТРАКТ: ВРЕМЯ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ

Антракт длится обычно 20–30 минут. Выйдите в фойе, чтобы обменяться первыми впечатлениями с друзьями, обсудить оркестр, декорации или вокал. В буфете можно не спеша выпить бокал шампанского или кофе.

Кстати, в XIX веке антракт был не менее важен, чем само представление: аристократы наносили визиты в чужие ложи, знакомились, вели светские беседы и даже решали деловые вопросы. Сегодня это время осталось для более приватного общения.

Старайтесь вернуться в зал до третьего звонка, чтобы не создавать суету и не пропустить начало следующего действия.

i Строгие судьи оперы

В миланском театре «Ла Скала» до сих пор сохранилась традиция «лоджионе» — самой дешевой галереи, где стоят преданные знатоки оперы (логгионисты).

Они могут быть строгими судьями и даже освистать певца, если тот фальшивит.

Их реакция — барометр успеха спектакля.

И это тоже часть великой оперной культуры, где этикет — страстное восприятие искусства и живое напоминание: опера невысказана без диалога со зрителем.

ФИНАЛ: ОВАЦИИ И УХОД

Окончание оперы — самый ответственный момент. Овации и вызовы артистов на поклоны — часть спектакля, признание труда артистов.

- **Не бегите в гардероб, едва погас свет.** Это неуважение к артистам, которые выходят на поклоны. Дождитесь, пока занавес закроется окончательно (или пока артисты не уйдут со сцены), и только потом неспешно направляйтесь к выходу.

- **Дарите цветы.** Если хотите преподнести цветы солисту, лучше сделать это через работников театра (передать букет заранее) или после спектакля, когда артист выходит на поклоны. Бросать цветы на сцену не принято.

- **Покидая зал.** Не забывайте свои вещи; поднимите сиденье кресла (оно может быть откидным) и поблагодарите соседей за приятный вечер, если они были вам симпатичны.

Все эти правила — не скучный свод запретов, а лишь способ сохранить хрупкую магию, ради которой мы и приходим в театр. Ведь главное в опере — возможность стать частью чуда, созданного гением композитора и талантом артистов.

*Приятного вам вечера
в опере!*



УРУУ: СОВРЕМЕННАЯ ЭТНИКА

в якутских украшениях



Этнические украшения, вдохновленные якутской культурой, становятся трендом. Уникальные формы и орнаменты в изделиях УРУУ, основанные на растительных и зооморфных мотивах, символизируют гармонию с природой.

Серебряные головные уборы, массивные серьги, нагрудные и наспинные украшения, широкие браслеты и кольца — это настоящие произведения искусства. Мастера якутской ювелирной компании УРУУ адаптируют традиционные мотивы к современным тенденциям, создавая стильные этно-украшения для повседневной носки. Эти изделия служат оберегами и талисманами, которые передаются из поколения в поколение.

Кроме того, в ассортименте УРУУ представлены великолепные золотые украшения с драгоценными камнями и этническими мотивами, гармонично сочетающие теплый блеск золота и уникальные орнаменты. Красоту и блеск золота подчеркнут сверкающие вставки из драгоценных камней: якутских бриллиантов, хромдиопсидов, топазов и гранатов.

Украшения УРУУ — это история, традиция и произведение искусства, которое будет радовать вас долгие годы.

УРУУ
ЮВЕЛИРНАЯ КОМПАНИЯ

2-я вице-мисс России — 2023
Любовь Хохолова

РЕКЛАМА

Сайт: uruu.ru | VK: [ykt_uruu](https://vk.com/ykt_uruu)
WhatsApp: +7 (969) 136-29-20
Ювелирный корнер в Москве: ТЦ «Охотный ряд», -1 этаж, верхний уровень



После 20 лет стабильности в «Сбербанке» немногие решаются на кардинальные перемены. Наша героиня не только рискнула, шагнув в сферу недвижимости, но и сумела заслужить звание лучшего риелтора региона. Солидный опыт, три высших образования, МВА и множество профессиональных курсов сформировали ее уникальный подход к сделкам. Александра Нестерчук — директор АН «Этажи Салехард», риелтор, эксперт по инвестициям — рассказала о роли финансовой дисциплины в работе с жильем, самых перспективных инвестиционных направлениях и о том, зачем она постоянно учится новому.

«Легкий Риелтор»

Как опыт меняет подход

Интервью: Е. Зинченко
Фото: из архива А. Нестерчук

Александра, ваш уход из банка в недвижимость — редкий пример «контролируемого риска». Что дало вам внутреннюю уверенность решиться на такой поворот после 20 лет стабильной работы в «Сбербанке»?

Когда я приняла решение сменить банковскую сферу на рынок недвижимости, моей опорой стали годы накопленного профессионального опыта и понимания финансовых процессов.

Я была уверена: мои компетенции позволят эффективно консультировать клиентов по вопросам инвестиций и оформления сделок. Но главное — я увидела в риелторской деятельности возможность реально помогать людям достигать важных жизненных целей, делать их мечты о собственном жилье ближе. Именно это наполнило работу смыслом и дало ту внутреннюю опору, которая ценнее любого внешнего спокойствия.

В России для старта в профессии риелтора не требуется диплом — у вас же три высших образования, диплом МВА, курсы по финансам, бизнесу и личностному росту. Влияет ли фундаментальное образование на подход к сделке? И чувствуете ли вы в этом свое главное отличие на рынке?

Безусловно, мое образование влияет на подход к делу. Три высших образования, диплом МВА и дополнительные курсы позволили сформировать целостную картину рынка недвижимости, понимание экономических процессов и финансовых инструментов. Многие коллеги воспринимают меня как эксперта, способного видеть ситуацию глубже и предлагать нестандартные решения. Мое главное отличие, наверное, — в готовности постоянно учиться новому и делиться знаниями с клиентами и коллегами.





Вы не только помогаете с выбором квартир и оформлением сделок, но и учите зарабатывать на недвижимости. Какие возможности сегодня наиболее перспективны для этого?

Я бы выделила три самых перспективных направления: инвестиции в недвижимость, приобретение жилья на стадии строительства и работа с зарубежными объектами. Важно ориентироваться на тенденции рынка, изучать новые форматы продаж и способы привлечения клиентов. Начинающему специалисту полезно развивать навыки анализа спроса и предложения, выстраивать долгосрочные отношения с клиентами и партнерами.

В вашем роду — учителя, врачи, музыканты; мама работала экономистом в сфере культуры. Вы выбрали банк и недвижимость. На ваш взгляд, является ли ваше умение давать уверенность и безопасность современной версией того же призвания — лечить, учить, наставлять?

Для меня действительно существует прямая связь между моим призванием и профессиональными достижениями моих предков. Родители воспитали во мне стремление заботиться о людях, приносить пользу обществу. Помогая клиентам выбирать жилье, я чувствую себя продолжательницей семейных традиций: каждое наше взаимодействие направлено на создание комфорта и надежности для покупателей.

Исходя из вашего опыта, какой один универсальный вопрос должен задать себе человек перед любой крупной инвестицией?

Прежде чем вложить деньги в крупную покупку — квартиру для жизни или инвестиционную недвижимость — стоит спросить себя: «Что для меня важнее всего в этом приобретении?» Такой простой вопрос позволяет четко определить цели и выбрать оптимальный вариант вложения средств.

В отзывах клиенты благодарят вас за оптимизм, открытость и поддержку 24/7. На чем держится ваш внутренний баланс?

И что помогает заряжать оптимизмом, особенно когда у клиента наступает момент сомнений?

Думаю, мой внутренний баланс держится на сочетании дисциплины и гибкости. Планирование — главный инструмент, который позволяет мне заранее подготовиться к возможным сложностям. Но при этом я готова поддержать каждого клиента в любое время, потому что понимаю всю меру ответственности. А заряжаться энергией помогают регулярные физические нагрузки, общение с семьей, друзьями и хобби, которое отвлекает от рабочих забот.

В отдыхе вы ищете полное расслабление или, наоборот, активность, которая заряжает по-новому?

Мое идеальное представление об отдыхе сочетает моменты полного релакса и активной деятельности. Иногда хочется провести день на природе, наслаждаясь тишиной и красотой окружающего мира. А иногда необходим активный спорт или поездка в новое место, чтобы получить заряд вдохновения и свежие идеи.

Связаны ли для вас счастье от работы, основанной на помощи другим, и счастье быть матерью? Какой из этих двух опытов сильнее повлиял на ваше понимание того, что по-настоящему важно?

Моя профессиональная деятельность и роль матери взаимодополняют друг друга. Помогая другим людям, я ощущаю огромное удовлетворение: мое дело приносит реальную пользу многим семьям. Материнство научило меня ценить настоящее мгновение, радоваться мелочам и строить крепкую семью. Оба аспекта одинаково важны для моего личного счастья и гармонии.



Возраст — не помеха

СЕКРЕТ ЗДОРОВЫХ ВОЛОС

После сорока волосы начинают жить по-новому. Гормональные изменения замедляют обновление клеток, снижается выработка коллагена и эластина, волосяные фолликулы получают меньше питания. Привычный уход перестает работать, локоны теряют объем и блеск, появляется сухость, а седина становится заметнее. Это не повод для грусти, а сигнал: пора менять стратегию. В статье мы собрали рекомендации трихологов и экспертов, которые помогут вашим волосам оставаться сильными и густыми.

С возрастом синтез белка (кератина, из которого на 80–90% состоит волос) замедляется, а коллаген становится жестче, что ухудшает микроциркуляцию крови в коже головы. Уменьшается выработка кожного сала, волосы становятся суше. Снижение уровня эстрогена и преобладание андрогенов ведут к истончению волосяного стержня и сокращению фазы активного роста. Если добавить сюда накопленные годы термоукладок и окрашиваний, становится понятно, почему волосы требуют нового подхода.

- **Косметика.** Пора перейти на линейки «для зрелых волос» с коллагеном, гиалуроновой кислотой, кератином. Легкие текстуры средств не будут утяжелять и без того ослабленные пряди. Для седых или обесцвеченных волос важны увлажняющие и защищающие от пожелтения продукты. Мойте голову мягкими pH-нейтральными шампунями, не пересушивая кожу. Регулярно используйте питательные маски и кондиционеры.

ОБНОВЛЯЕМ УХОД: СНАРУЖИ И ИЗНУТРИ

- **Питание.** Трихологи подчеркивают: волосам нужен белок. Включайте в рацион мясо, рыбу, яйца, молочные продукты. Аминокислоты из животных протеинов усваиваются лучше. Не забывайте о «гарвардской тарелке»: половина рациона — овощи и фрукты, четверть — белки, четверть — цельнозерновые продукты. Полезные жиры (оливковое масло, орехи, авокадо) и достаточное количество воды (волос на 15% состоит из воды) тоже критически важны.
- **БАДы.** С возрастом усвояемость витаминов падает. Врач может рекомендовать коллаген (лучше низкомолекулярный морской) в паре с витамином С, витамин В7 для выработки кератина, витамины А и Е, цинк. Спирулина, богатая антиоксидантами и белком, также может быть полезна.



- **Откажитесь от ежедневной горячей сушки.** Старайтесь сушить волосы естественным путем. Если без фена не обойтись, не используйте его ежедневно — давайте волосам отдых хотя бы 1-2 раза в неделю. В остальное время сушите волосы на среднем температурном режиме и обязательно наносите на пряди термозащитное средство (спрей или крем), чтобы минимизировать повреждение структуры волоса.
- **Расчесывайтесь аккуратно.** Используйте щетки с мягкой основой и закругленными зубцами, распутывайте влажные волосы кондиционером.
- **Защищайте от солнца.** УФ-лучи разрушают белок и вызывают сухость и пожелтение седых волос. Носите шляпы и используйте спреи с UV-фильтрами.

// Не стоит забывать, что наши волосы — это живой орган, который также, как любой другой, подвержен возрастным изменениям. На рост влияет то, как работает гормональная система и обменные процессы. После 30 лет скорость роста волос и жизненный цикл волосяного фолликула также снижаются. Часть волос уходит в период покоя, с последующим выпадением, и без дополнительной помощи фолликулы атрофируются.

Моника Абакелия, трихолог, дерматовенеролог
клиники трихологии «Доктор Волос»



САЛОННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Эксперты советуют обратить внимание на методы, воздействующие на кожу головы и структуру волоса системно. Обратите внимание: перед любыми процедурами необходима консультация врача.

- **Микротоковая терапия.** Низкочастотные импульсы улучшают микроциркуляцию и лимфоток, насыщая фолликулы кислородом. Это активирует деление клеток волосяного сосочка, продлевая фазу роста. А также улучшает проникновение лечебных ингредиентов и работу сальных желез.
- **Трихологический пилинг + кислородная терапия.** Удаляет ороговевшие клетки, улучшает доступ кислорода к фолликулам, подготавливает кожу к дальнейшему уходу.
- **Мезотерапия кожи головы.** Инъекции коктейлей из витаминов, аминокислот и пептидов напрямую питают луковицы, стимулируют рост и замедляют выпадение.
- **Плазмотерапия (PRP).** Инъекции собственной плазмы крови запускают процессы регенерации и укрепления сосудистой сети.
- **Кислотное гляцевание.** Выравнивает кутикулу, закрывает чешуйки, возвращая блеск и гладкость без утяжеления. Особенно хорошо для сухих и пористых волос.
- **LED-терапия.** Красный свет (длина волны 630–660 нм) проникает в кожу головы и поглощается митохондриями клеток волосяных фолликулов, продлевая фазу роста волос. Мягкий и эффективный метод.

// *Менопауза всегда ведет к уменьшению числа волос. Просто если у кого-то изначально росло 500 волос на квадратный сантиметр, то в менопаузу их станет 300, и со стороны это поредение не будет заметно. Но если росло 250 волос, а осталась сотня, то поредение будет бросаться в глаза.*

Ирина Кондрахина, врач-дерматовенеролог, заведующая консультативно-диагностическим центром ФГБУ «Государственный научный центр дерматовенерологии и косметологии»

СТРИЖКА И ЦВЕТ: ВИЗУАЛЬНЫЕ ХИТРОСТИ

- **Не бойтесь челки.** Правильно подобранная челка (например, вогнутая — короче посередине, длиннее по бокам) отвлекает внимание от морщин на лбу и освежает образ.
- **Светлые тона — в помощь.** Слишком темный цвет волос делает контраст с сединой и возрастными изменениями кожи более резким и подчеркивает отросшие корни, тогда как светлые оттенки, мелирование, шатуш, балаяж выглядят мягче и визуально добавляют объема.
- **Играйте с текстурой и асимметрией.** Легкая небрежность или структурная стрижка (например, градуированный каскад или асимметричное каре) создают динамику. Это отвлекает взгляд от возможной асимметрии лица и шеи, делая образ более современным и легким.
- **Объем у корней — ключ к свежести.** Плоские, прилизанные волосы визуально утяжеляют лицо и могут добавить возраста. Используйте легкие средства для прикорневого объема, сухой шампунь или просто меняйте пробор. Приподнятые у корней волосы создают эффект лифтинга, делая взгляд открытым, а образ более молодым. И обязательно регулярно подстригайте кончики: это избавляет от сечения и облегчает волосы, придавая им больше объема у корней.
- **Мягкие волны вместо тугих локонов.** Мелкие тугие кудри часто ассоциируются с ретро-стилем и могут добавить возраста. Крупные, мягкие, струящиеся волны или легкая текстура «пляжных волн» выглядят более современно, расслабленно и визуально смягчают черты лица.

Красота волос требует комплексного подхода: сбалансированного питания, грамотного домашнего ухода и современных салонных процедур. Ваши волосы могут быть густыми и блестящими в любом возрасте, просто теперь им нужно немного больше внимания.





Психологический центр *на Волхонке*

В нашем Центре с Вами работают психологи,
прошедшие профессиональное обучение в МГУ им. М.В. Ломоносова.
Стаж работы психологов — от 7 лет.

Все врачи-психотерапевты нашего Центра являются врачами
высшей квалификационной категории либо кандидатами наук
и имеют стаж психотерапевтической работы от 12 лет.

**СЕМЕЙНЫЕ ПСИХОЛОГИ
ДЕТСКИЕ ПСИХОЛОГИ
ПСИХОАНАЛИТИКИ
ВРАЧИ-ПСИХОТЕРАПЕВТЫ
ПСИХОЛОГИ-СЕКСОЛОГИ
ПСИХОЛОГ-ПРОФКОНСУЛЬТАНТ
ЛОГОПЕД-ДЕФЕКТОЛОГ**

*Мы готовы услышать Вас и понять, быть на Вашей стороне
в сложной жизненной ситуации и использовать все наши знания и
профессиональный опыт, чтобы работать в Ваших интересах.*



Психологический центр на Волхонке работает без выходных дней:

по будням с 10 до 22 часов; по выходным с 10 до 20 часов

Тел. (495) 646-77-33, (495) 220-11-10

г. Москва, ул. Волхонка, д. 6, стр. 5

psy-centre.ru

АНДРЕЙ МАЙС

Андрей Майс знает о тренировках все. За его плечами годы практики и личных побед. Но главный секрет, который он передает своим подопечным, заключается не в рекордах и не в жестких диетах. Он учит получать от спорта удовольствие. Основатель популярных тематических ВК-сообществ @bodybuildingnatural и @cryptorelax, выступающий спортсмен по натуральному бодибилдингу, рассказал нам о том, как подружить голову с телом, почему сахарозаменители — ловушка и зачем трехкратному абсолютному чемпиону в номинации «Фитнес» покорять мир криптовалют.

Андрей, 20 лет в тренажерном зале — срок огромный. Что привело вас в спорт?

Спорт со мной с самого детства: начинал с лыж и футбола. На решение пойти именно в тренажерный зал во многом повлиял отец. Он увлекался атлетической гимнастикой, и дома всегда было много литературы по спортивной теме. Я еще школьником начал читать эти книги, журналы, впитывать информацию. Позже решил попробовать силовые тренировки. Ну и кумиры того времени — Шварценеггер, Сталлоне, Ван Дамм — тоже, конечно, повлияли.

Вы совмещаете силовые с другими активностями?

Обязательно работаю над гибкостью и растяжкой — это база, чтобы мышцы оставались эластичными и здоровыми. А в дни отдыха от силовых тренировок делаю кардио: бег, велосипед или обычная ходьба в течение часа.

«Дисциплина — залог успеха»

Интервью: Е. Зинченко Фото: из архива А. Майса

У вас интересный жизненный принцип: найдите занятие по душе и работать не придется. Вам удалось объединить хобби и работу?

Абсолютно верно. Я уже более 10 лет занимаюсь тренерской деятельностью. Провожу персональные тренировки, консультирую спортсменов из других городов. Все это мотивирует самому находиться в хорошей физической форме круглый год. Плюс ко всему, несколько лет назад я серьезно увлекся инвестициями. Это тоже стало делом жизни. Поэтому да, я нашел два направления, которые меня вдохновляют.

Расскажите про ваш подход к питанию. Вы упоминали, что придерживаетесь диеты, близкой к средиземноморской. Почему выбор пал на нее?

Главный плюс средиземноморской диеты — в разнообразии и балансе. Здесь нет жестких ограничений. Основа питания —

обилие овощей и фруктов, цельнозерновые продукты, листовая зелень, орехи и бобовые, рыба, морепродукты. К рациону стоит добавлять оливковое масло. Красное мясо и сладости — по минимуму. Я питаюсь дробно: три основных приема пищи и один перекус (обычно орехи, фрукты, отруби), если между приемами большой перерыв. Это не диета для похудения, а образ жизни. Ты не чувствуешь дефицита, у тебя стабильный уровень энергии — именно то, что нужно для поддержания формы круглый год.

В одном из ваших постов вы очень интересно разобрали тему сахарозаменителей. Почему, на ваш взгляд, они не работают вдолгую?

Физиологию не обмануть. Объяснение — в самой природе сладкого вкуса. В естественных условиях он служит сигналом: в пище много энергии. Плюс мозг любит сладкое, потому что углеводы провоцируют выброс «гормонов счастья».



Когда мы пьем диетическую колу или едим что-то на сахарозаменителе, первые пару дней рефлекс срабатывает по старой памяти: сладко — значит, будет приятно и сытно. Но спустя время организм замечает подвох: вкус есть, а энергии нет. Выработка дофамина сходит на нет, и удовольствие тускнеет. Как только возвращаешься к обычному сахару, рефлекс восстанавливается мгновенно. Получается замкнутый круг. Нельзя обмануть тягу к сладкому, не разобравшись в ее причинах. Тут нужна осознанная работа над собой.

Выходит, лучше съесть ложку сахара, чем заменить его «химией»?

Я за осознанность, а не за фанатизм. Если очень хочется десерт — съешьте его и получите удовольствие. Но с пониманием, что это ваш читмил, а не повседневная норма.

Вы активно занимаетесь просветительской деятельностью в сфере финансовой грамотности. Как дисциплина, выработанная в спорте, помогает в работе с инвестициями?

Интерес к данной теме появился еще в 2015 году, когда я впервые узнал о технологии блокчейн. Меня это настолько увлекло, что я погрузился в изучение вопроса с головой. Сразу появились единомышленники среди друзей и знакомых. Сейчас мы делимся знаниями с теми, кто хочет научиться управлять личными финансами и разбираться в современных инвестиционных инструментах. Рынок очень волатильный, и здесь как никогда важна холодная голова — качество, которое отлично тренируется в зале. Многие, кто проходит обучение, успешно применяют полученные знания на практике.

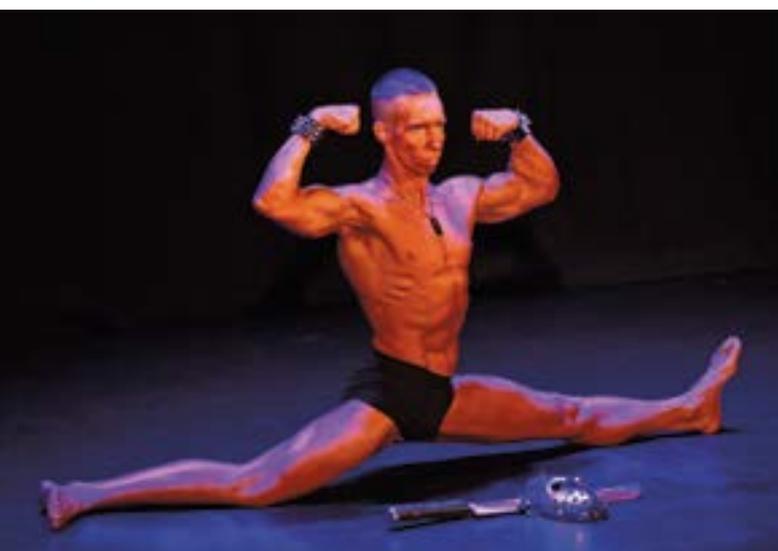
С чего вы советуете начинать тем, кто хочет разобраться в инвестициях, но боится?

Мы как раз создали бесплатный базовый курс «Блокчейн, криптовалюты» на сайте cryptorelax.org, чтобы любой человек мог войти в тему без риска потерять деньги. Там разбирается история появления биткоина, что такое смарт-контракты, как отличить реальный проект от «шиткоинов» и пошагово — с чего начать, где хранить и как собрать портфель. Информация должна быть доступной.

Для желающих углубиться в тему есть отдельный курс по трейдингу — про стратегии, технический анализ, психологию и ошибки трейдеров, а также курс по майнингу для тех, кому интересно, как устроен процесс добычи криптовалюты. Кроме этого, есть пошаговое обучение для новичков, которые хотят начать с нуля, используя социальные сети. Все курсы бесплатные, главное — желание учиться.

То есть вы реализовали свой принцип и в спорте, и в финансах: нашли дело по душе и делитесь знаниями?

Именно так. Я занимаюсь тем, что мне интересно, и помогаю другим людям стать лучше, здоровее и финансово грамотнее.



Слушая камни

10 впечатляющих мест Армении



«На земном шаре нет другой страны, которая была бы так насыщена чудесами, как земля армян»

Джордж Байрон, английский поэт

Армения — страна, которую надо не смотреть, а проживать. Ногами — карабкаясь по склонам к пещерам Хндзореска. Глотками — пробуя родниковую воду, бьющую прямо из скал. Запахами — впитывая аромат горных трав и сушеного урюка на придорожных развалах. Здесь каждый камень — страница истории, каждый монастырь — книга. Время здесь не бежит — оно дышит. Размеренно, глубоко, словно спящий великан. В горных долинах среди осыпающихся крепостей и заброшенных пещерных поселков понимаешь: цивилизации сменяли друг друга, а камни все стоят. Мы отправились в путь, чтобы найти десять мест, где тишина становится голосом. Слышите? Камни говорят.

КАРАУНДЖ

Каменные флейты

Задолго до того, как на равнине Стоунхенджа зазвучали первые аккорды друидов, в горах Сюника, на высоте 1770 метров, уже выстроились в строй десятки огромных менгиров. Ученые до сих пор спорят: то ли это древнейшая обсерватория, то ли храм, то ли место силы. Оценки возраста комплекса разнятся: от 5,7 тыс. до 2 тыс. лет до н.э. Но когда стоишь среди этих каменных стражей, продуваемый всеми ветрами, понимаешь одно: время здесь течет иначе.

Сегодня Караундж — одно из самых загадочных мест Армении. В отличие от британского собрата, сюда можно подойти вплотную, прикоснуться к камню, в котором древние мастера просверлили отверстия с таким расчетом, чтобы в день летнего солнцестояния луч солнца коснулся нужной точки. Местные жители до сих пор приходят сюда на праздники, разжигают костры и верят: камни помнят.



КРЕПОСТЬ БАГАБЕРД

Стойкость сквозь века

Крепость Багаберд прячется среди скал, покрытых густой зеленью, — со стороны ее не видно, пока не подойдешь вплотную. Когда-то это был неприступный форпост Сюникского царства. Чаще всего крепость датируется III—IV веками. Она расположена в 14 км к юго-востоку от Капана, на высоте 1438 метров. Общая длина сохранившихся стен — около 270 м, толщина — от 1,2 до 2,5 м. Легенда гласит: во время иноземного нашествия жители окрестных деревень укрылись за этими стенами. Осада длилась месяцами,

но крепость не сдавалась, пока предатель не открыл врагам тайный ход — подземный коридор к реке Вохчи. С тех пор руины будто молчаливо напоминают всем: тонка грань между жизнью и смертью, верностью и изменой.

Сегодня сюда ведет узкая тропа по горному склону. Путь непростой, но награда — панорама долины и абсолютная тишина. От крепости остались мощные стены да следы сторожевых башен, но атмосфера здесь такая, что кажется: стоит закрыть глаза — и услышишь звон мечей.





МОНАСТЫРЬ ГЕГАРД

Спаситель реликвии

Монастырь Гегард известен каждому, кто хоть раз интересовался Арменией. Название переводится как «копье»: именно здесь веками хранили копье, которым, по преданию, пронзили тело распятого Христа (сейчас наконечник находится в Эчмиадзине). Основал обитель святой Григорий Просветитель. Но мало кто знает тропу, которую не найдешь в туристических буклетах. От храма Гарни нужно спуститься в каньон реки Азат и идти вдоль русла — мимо скал, сложенных из идеальных базальтовых колонн,

которые образовались в результате древнего извержения вулкана. Это место называют «Симфония камней» — природа словно взяла линейку и нарезала горы ровными пятигранниками. Тропа выводит прямо к стенам Гегарда, вырубленного в скале.

Монастырь неоднократно подвергался разрушениям из-за вражеских нашествий и землетрясений, но каждый раз отстраивался заново. Сохранился не только основной комплекс монастыря, но и множество высеченных в скале сооружений.

ХНДЗОРЕСК

Пещерный город

Если есть на свете место, где время остановилось окончательно и бесповоротно, то это Хндзореск. Представьте глубокое ущелье, поросшее лесом, а в отвесных скалах — сотни пещер. Это не просто норы в горах: когда-то здесь кипела жизнь. Люди жили в этих каменных «квартирах» вплоть до 1958 года, когда их переселили в новое село. Частично причиной стало землетрясение 1931 года, разрушившее часть пещер.

Пещеры были вполне комфортны для проживания: в них делали ниши, сооружали мебель, устанавливали традиционные армянские печи-тониры и даже проводили электричество. Над пещерами часто надстраивали вторые этажи и балконы, так что весь комплекс напоминал гигантский многоэтажный дом, встроенный в скалу. Крыши нижних пещер служили дворами для верхних. Вместо лестниц использовали веревки, по которым забирались к себе на высоту 20–30 метров. Здесь были свои церкви, школы, магазины — целый мир, спрятанный в камне.

Сегодня пещеры почти пустуют. Лишь местные пастухи загоняют сюда овец. А по воскресеньям в маленькой пещерной церкви Святой Рипсима зажигают свечи. Иногда туристы остаются в пещерах на ночлег — чтобы прочувствовать, как жили люди



совсем недавно. В 2012 году благодаря уроженцу села и меценату Жоре Александяну через ущелье перекинули 160-метровый подвесной мост — это единственный способ попасть из нового села в старое. Мост раскачивается при каждом шаге, добавляя путешествию остроты.

ДИЛИЖАН

Армянская Швейцария

Дилижан называют «маленькой Швейцарией» за зеленые холмы, чистый воздух и сосновые леса. В советское время это был главный курорт республики — сюда приезжали лечить легкие и нервы. Но настоящая душа Дилижана — в старых кварталах. Улица Шарамбеян — это музей под открытым небом: резные балконы, каменные стены, черепичные крыши, мастера, которые прямо на глазах куют сувениры.

А еще Дилижан хранит память о молоканах — русских переселенцах, которых выслали сюда в XIX веке. В память о деревне Папанино во дворе школы UWC установлен арт-объект «Книга» — две железобетонные плиты высотой 3 метра и весом около 5 тонн каждая, меж которыми зажато 120 страниц из стекла. Художники из Нижнего Новгорода выбрали Библию как символ, объединяющий армян и молокан. По их замыслу, соседство «Книги» со школой символизирует основу мирного сосуществования разных культур.

Еще одна инсталляция — «Ачк» (глаз) в районе Тахта. Когда-то здесь был наблюдательный пост, контролировавший подступы к городу. Теперь стоит зеркальный куб с камерой-обскурой внутри: заходишь — и видишь мир перевернутым, как в детстве, когда смотрел в старый фотоаппарат. Камера-обскура создает изображение с 5-кратным увеличением. Так авторы предлагают задуматься: а что, если мы все это время смотрели на Дилижан не с той стороны?



ИЗ ИСТОРИИ

- *История Армении насчитывает более 4000 лет. Ереван, основанный в 782 году до н.э., — один из древнейших городов мира, он старше Рима.*
- *В IX веке до н.э. здесь процветало царство Урарту. В I веке до н.э. при Тигране Великом Армения стала одним из сильнейших государств региона.*
- **301 год** — Армения первой в мире принимает христианство как государственную религию.
- *С XVI века территория разделена между Османской и Персидской империями.*
- **1828 год** — Восточная Армения входит в состав Российской империи.
- **1920–1991 годы** — в составе СССР.
- **1991 год** — обретение независимости.

ГОШАВАНК И АГАРЦИН

Монастыри, спрятанные в лесах

В окрестностях Дилижана, среди вековых буков, прячутся два монастыря, которые стоит увидеть хотя бы ради дороги к ним. Гошаванк основал в XII веке Мхитар Гош — знаменитый законник и баснописец. Это была не просто обитель, а настоящий образовательный центр: здесь переписывали древние книги, учили детей, толковали законы. Именно здесь Мхитар Гош создал свой знаменитый «Сборник басен» (1180 г.) — произведение, которое до сих пор изучают в Армении.



Агарцин — еще старше, X век. Три церкви, трапезная, усыпальница князей Хахбабянов — все это стоит в лесу так естественно, будто выросло из земли. Осенью, когда листва желтеет, а воздух становится прозрачным и холодным, Агарцин похож на иллюстрацию к средневековым хроникам. Тишина здесь абсолютная. Даже туристы говорят шепотом.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- **Армянский язык** — один из старейших живых языков мира, относящийся к индоевропейской семье. В 405 году монах и ученый Месроп Маштоц создал уникальный армянский алфавит, которым пользуются до сих пор.
- **Звук дудука включен в список нематериального наследия ЮНЕСКО** — символ национальной музыки. Мировую известность дудуку принес Дживан Гаспарян (1928–2021), чью музыку можно услышать в фильмах «Гладиатор» и «Последнее искушение Христа».
- **Озеро Севан** — крупнейшее на Кавказе, его часто называют «жемчужиной Армении». Это второе по величине высокогорное озеро в мире.
- **Армения веками славилась строительным искусством и ремеслами.** Уникальные хачкары (каменные кресты) не имеют аналогов в мире. А древний Ереван, построенный из розового туфа, до сих пор называют «розовым городом» — его здания словно светятся в лучах закатного солнца.
- **В Араратской долине обнаружены древнейшие в мире винные погреба** — традиция виноделия насчитывает здесь более 6000 лет. Знаменитый коньяк «Арарат» был любимым напитком Уинстона Черчилля и поставлялся к британскому королевскому двору.

УЩЕЛЬЕ АРЕНИ

Место находки,
которой 5500 лет

В Вайоцзорской области, у села Арени, в скалах прячется пещера, которая перевернула представления ученых о древнем мире.

В 2008 году археологи нашли здесь... кожаную обувь. Туфельке оказалось 5500 лет — она старше египетских пирамид и на целое тысячелетие древнее обуви Этци, знаменитого ледяного человека из Альп. Рядом нашли винодельню — тоже древнейшую в мире: давильные чаны, кувшины, остатки винограда. Получается, что люди в этих краях не выживали, а жили довольно хорошо: ходили в обуви и пили вино.

Сегодня пещеры Арени — место паломничества туристов и виноделов. В селе каждый год проходит фестиваль вина, а в окрестных скалах можно найти еще десятки гротов, где когда-то прятались от набегов и непогоды. Местные пастухи до сих пор находят в камнях черепки и кости — и проходят мимо, настолько привыкли, что здесь каждый камень с историей.



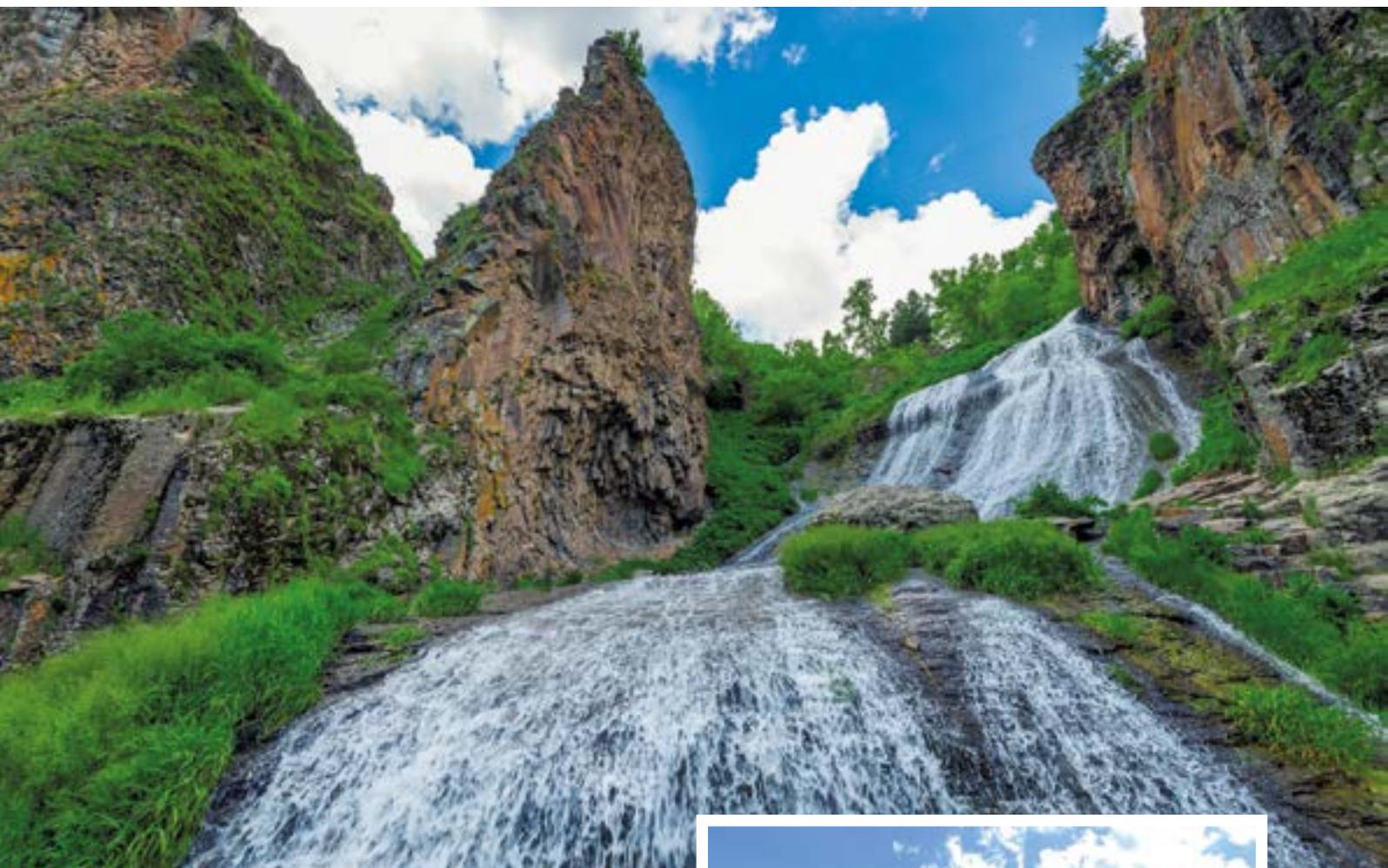
ОЗЕРО АРПИ

Край, где не ступала
нога туриста

Хотите увидеть Армению, какой она была сто лет назад? Приезжайте на озеро Арпи в Ширакской области. Это одно из самых диких и безлюдных мест страны. Вокруг — альпийские луга, пастбища, птицы, которых не встретишь больше нигде. В ясную погоду отсюда виден Арарат, а ветер такой сильный, что кажется — унесет прямо в небо.

Здесь не встретит традиционных отелей, ресторанов и экскурсоводов. Есть только вы, природа и абсолютная тишина. Вокруг озера проложена кольцевая тропа для хайкинга — идти можно днями, ночевать в палатке, слушать только журавлей, забыв о том, что где-то есть Интернет и пробки. Для тех, кто устал от цивилизации, Арпи — лучшее лекарство.



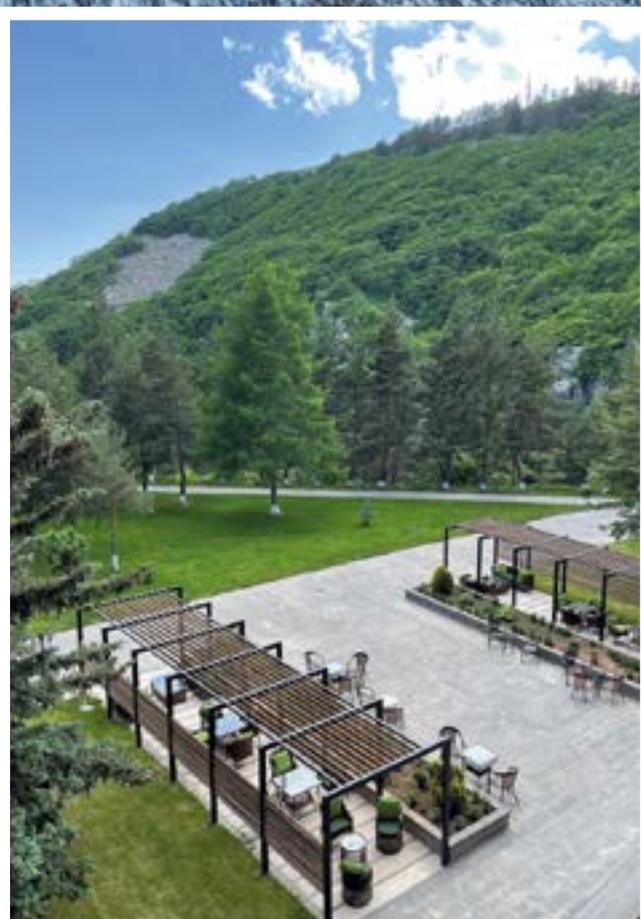


ДЖЕРМУК

Целебная вода
и самый высокий водопад

Высоко в горах Вайоцдзора, на высоте около 2000 метров, расположен Джермук — один из главных бальнеологических курортов Армении. Название переводится как «горячий источник»: здесь бьют десятки термальных ключей с температурой воды до 64 градусов. Главное богатство Джермука — минеральная вода, по составу близкая к знаменитым Карловым Варам. В Питьевой галерее, построенной в 1956 году архитектором Геворгом Таманяном, пять кранов — у каждого своя температура и состав. Над городом падает 70-метровый водопад — самый высокий в Армении. Через ущелье перекинута канатная дорога: за десять минут подъема открывается панорама гор и санаторных корпусов. Зимой здесь работают две горнолыжные трассы.

Джермук упоминается еще во II веке до н.э. Легенда гласит: раненый олень пришел к горячему источнику, искупался и исцелился — с тех пор олень стоит на скале как символ города. Сегодня санатории Джермука специализируются на лечении желудочно-кишечного тракта, почек и нервных расстройств. Вода «Джермук» поставляется в десятки стран, но лучше всего она работает именно здесь — у источника.



ВУЛКАН АРМАГАН

Кратер, полный неба

На восточном берегу Севана есть место, о котором не пишут в путеводителях. Вулкан Армаган — спящий, заросший травой и цветами. На его вершине, в кратере, прячется небольшое озеро небесно-голубого цвета. Вода в нем ледяная даже летом.

Подъем к кратеру занимает пару часов. Тропа петляет по склону, открывая все новые виды: сначала озеро Севан, потом горы

Гегамского хребта, а на горизонте — Арарат. На вершине всегда ветрено и пустынно. Только вы, вода в кратере и ощущение, что стоишь на крыше мира. Местные говорят, что здесь раньше проводили обряды — жертвоприношения, молитвы, просьбы о дожде. Сейчас приходят только туристы, которые знают дорогу. А больше — ни души. И в этом есть что-то правильное.



ХАЧКАРЫ — КАМЕННАЯ ЛЕТОПИСЬ АРМЕНИИ

Отдельного слова заслуживают хачкары — каменные кресты с тончайшей резьбой, не имеющие аналогов в мире. Эти уникальные памятники можно встретить по всей Армении: от монастырских комплексов до горных троп. Они несут в себе глубокий символизм, служат мемориалами и маркерами святых мест. На них вырезали религиозные сюжеты, надписи с именами, датами, молитвами. Некоторые хачкары датируются IX–X веками, и мастерство их исполнения поражает искусствоведов. Более 4000 хачкаров внесены в список наследия ЮНЕСКО — это свидетельство богатой истории и уникального искусства армянского народа.

Женщины — художницы, изменившие историю искусства

История искусства долгое время писалась как история мужчин. Женщинам отводилась роль муз, натурщиц или дочерей, сестер и жен великих мастеров. Однако вопреки запретам, предрассудкам и социальным барьерам находились те, кто брал в руки кисть и заявлял о себе громко — настолько, что их имена остались в веках. Перед вами — семь художниц, чьи работы хранят лучшие музеи мира, семь биографий, достойных романа.

СОФОНИСБА АНГИССОЛА

(ок. 1532–1625)

Звезда Ренессанса — любимица Испанского двора

В XVI веке женщине-художнику было почти невозможно получить профессиональное образование. Но отец Софонисбы, обедневший аристократ из Кремоны (Ломбардия), поощрял таланты всех своих детей. Четыре из пятерых его дочерей стали художницами (одна — писательницей), но Софонисба превзошла всех.

Она прославилась проникновенными портретами, в том числе семейными. Например, ее знаменитое полотно «Игра в шахматы» (1555), созданное в 23 года, изображает сестер художницы и их пожилую гувернантку за увлеченной партией. Ее работы отличались невероятной для того времени живостью: люди на картинах улыбались (что было редкостью в официальном портрете), смотрели на зрителя с теплотой.

Слух о талантливой художнице дошел до испанского короля Филиппа II. Он пригласил ее ко двору, где она провела около 20 лет, став фрейлиной королевы и обучая живописи инфант. В старости, потеряв зрение, Софонисба продолжала заниматься искусством как меценат и коллекционер.



АРТЕМИЗИЯ ДЖЕНТИЛЕСКИ

(1593–ок. 1656)

Первая женщина в Академии художеств

Дочь художника Орацио Джентилески, Артемизия с детства работала в его мастерской. В 17 лет она пережила травму, определившую всю ее жизнь: художник Агостино Тасси, которого отец нанял как ее наставника, надругался над девушкой. Во время последовавшего семимесячного судебного разбирательства Артемизию пытали специальными кольцами на пальцах, чтобы проверить правдивость ее показаний (она выдержала). Тасси был признан виновным и приговорен к двум годам тюрьмы, но его освободили досрочно.

Несмотря на пережитую травму и общественное осуждение, Артемизия построила блестящую карьеру. Она писала мощные, драматичные полотна на заказ для герцогов и королей, включая испанского монарха Филиппа IV. Позже, в 1638–1641 годах, художница жила и работала в Лондоне вместе с отцом под покровительством Карла I. Ее живопись стала манифестом силы и ярости. Самое известное полотно — «Юдифь, убивающая Олоферна» (ок. 1620) — поражает физической мощностью и жестокостью сцены. Историки искусства видят в этом акт личного возмездия, воплощенный в библейском сюжете... Артемизия — первая женщина, принятая в Академию живописного искусства во Флоренции (первую художественную академию Европы).



ЭЛИЗАБЕТ ВИЖЕ-ЛЕБРЕН

(1755–1842)

Любимая художница Марии-Антуанетты

Француженка Элизабет Виж-Лебрен была признана одной из величайших портретисток своего времени еще при жизни. Уже в 15 лет она была популярна как портретистка и зарабатывала достаточно, чтобы поддерживать семью. В 28 лет ее приняли в Королевскую академию живописи и скульптуры — случай уникальный, так как академия устанавливала квоту для женщин (всего четыре места). Она написала более 30 портретов королевы Марии-Антуанетты, с которой была дружна. Ее стиль — легкий, элегантный, чувственный — идеально соответствовал духу предреволюционной Франции. После взятия Бастилии Элизабет — как приближенной ко двору — пришлось бежать из страны, спасаясь от преследований. Она путешествовала по Европе, жила в России, где написала портреты многих аристократок, в том числе княгини Екатерины

Дашковой. Ее мемуары — ценнейший документ эпохи, полный живых наблюдений за нравами высшего света. Художница учредила премию для учеников Санкт-Петербургской Императорской Академии художеств, завещав ежегодно выплачивать по 100 франков на чеканку золотой медали.

Она обладала фантастической работоспособностью: кисти Виж-Лебрен принадлежат 662 портрета и около 200 пейзажей.





БЕРТА МОРИЗО

(1841–1895)

Душа импрессионизма

Внучка знаменитого живописца эпохи рококо Жана-Оноре Фрагонара, Берта Моризо выбрала путь авангарда. Она выставлялась в парижском Салоне с 1864 года, но с 1874-го примкнула к группе отверженных — будущим импрессионистам. Берта была единственной женщиной-художницей, регулярно участвовавшей во всех выставках импрессионистов (кроме одной — в год рождения дочери). Ее живопись — это воздух, свет, мгновение. Она писала женщин, детей, сцены домашней жизни с удивительной нежностью и свободой мазка. Критики часто называли ее работы женственными, но за этой легкостью стояла колоссальная работа и глубокое понимание формы.

Берта была близкой подругой Эдуарда Мане (он написал несколько ее портретов) и вышла замуж за его брата Эжена. За свою недолгую жизнь (она умерла в 54 года) художница создала 850 картин, пастелей и акварелей, навсегда вписав свое имя в историю импрессионизма.



ЗИНАИДА СЕРЕБРЯКОВА

(1884–1967)

Нежность, потерянная в эмиграции

Зинаида Серебрякова — из знаменитой художественной династии Бенуа-Лансере. Она с детства впитала культуру высокого мастерства. Ее ранние работы — «За туалетом. Автопортрет» (1909) и картины из жизни крестьян — принесли огромный успех художнице. В них чувствуется свежесть, радость жизни, любовь к простым вещам.

Революция разрушила все. В 1919 году умер от тифа муж Зинаиды, оставив ее с четырьмя детьми и больной матерью на руках. В разоренном Петрограде не было ни заказов, ни красок. В 1924 году она уехала в Париж, оставив детей с бабушкой — надеялась заработать и вернуться. Вернуться не удалось: сначала финансовые трудности, потом война. Двоих детей она смогла вывезти к себе лишь спустя десятилетия. В эмиграции художница писала портреты, пейзажи, но тоска по родине не покидала ее. Поздние работы Зинаиды Серебряковой — это воспоминания о России, наполненные щемящей нежностью. Признание на родине вернулось к ней уже посмертно.



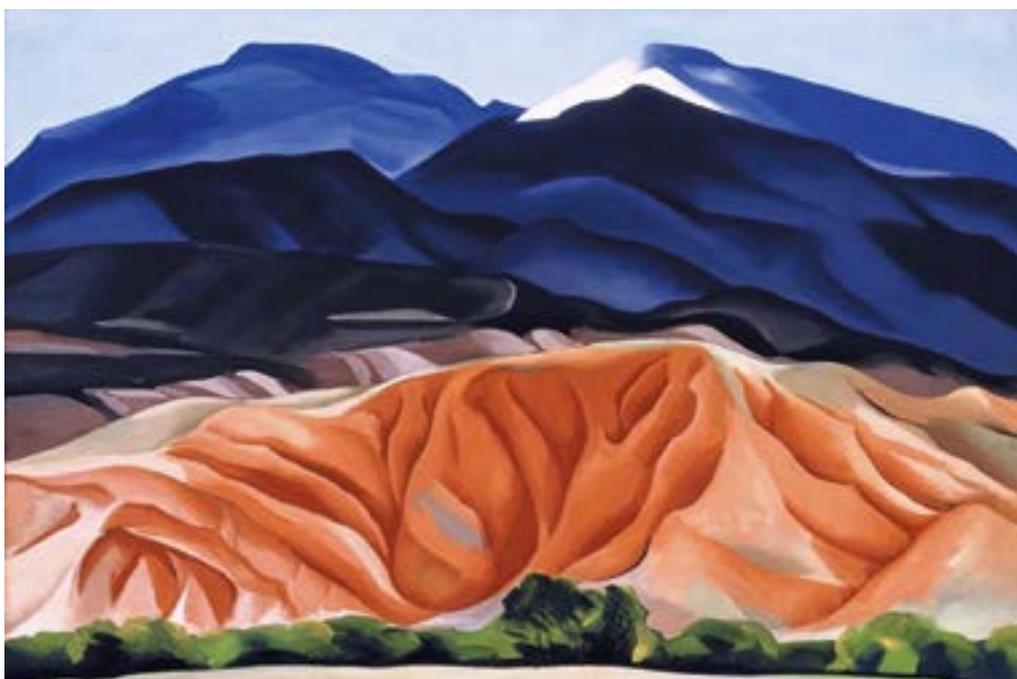
ДЖОРДЖИЯ О'КИФ

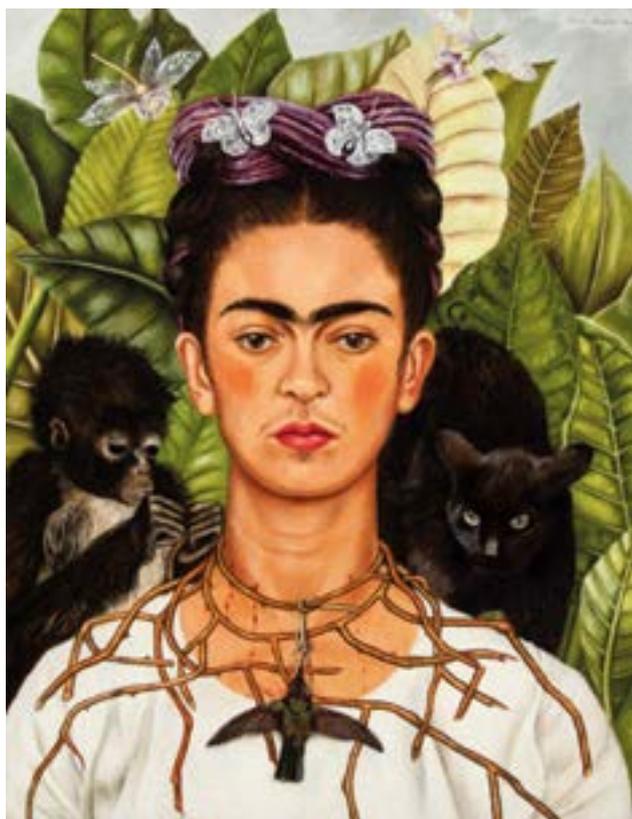
(1887–1986)

Мать американского модернизма

Джорджия О'Киф прошла путь от школьной учительницы рисования до самой дорогой художницы в истории (ее работа «Джимсон Вид/ Белый цветок № 1» была продана за 44,5 млн долларов в 2014 году). Все началось с того, что ранние абстрактные акварели и рисунки углем художницы случайно увидел знаменитый фотограф Альфред Стиглиц. Он был потрясен и, не спрашивая разрешения, начал выставлять ее работы в своей галерее «291» в Нью-Йорке. Джорджия, жившая в Техасе, узнала об этом лишь тогда, когда подруга прислала ей газетную вырезку. Неожиданное «знакомство» положило начало их легендарной переписке, которая вскоре переросла в роман, хотя Стиглиц на тот момент был женат. Позже они поженились. Спустя 5 лет брак разрушился, но Стиглиц до своей смерти (в 1946 г.) продолжал выставлять работы художницы.

О'Киф умела видеть красоту в окружающем мире. Ее фирменный стиль — крупные планы цветов, похожие на абстрактные пейзажи, и суровые виды пустыни с черепами животных. Она работала до 98 лет. Почти ослепнув, художница продолжала создавать рисунки с помощью помощников.





ФРИДА КАЛО

(1907–1954)

Лицо, ставшее легендой

Мексиканская художница Фрида Кало при жизни была известна лишь узкому кругу ценителей. Всемирная слава пришла к ней спустя десятилетия после смерти, превратив ее в икону феминизма, стойкости и национальной культуры.

В 18 лет Фрида попала в страшную аварию: автобус столкнулся с трамваем, и девушка получила множественные переломы позвоночника, таза и ребер. Более 30 операций, годы в гипсовых корсетах и невозможность иметь детей стали реальностью, в которой она начала писать. Ее автопортреты — это диалог с болью, телом и судьбой. «Я пишу себя, потому что много времени провожу в одиночестве и потому что я — тема, которую знаю лучше всего», — говорила она. Искусство свело ее с художником Диего Риверой — их брак оказался бурным, страстным и мучительным. Фрида Кало — первая мексиканская художница, чью картину («Рама», 1937) приобрел Лувр.

Эти семь судеб — лишь малая часть огромного пласта женского творчества. Века запретов и предубеждений не смогли заглушить голоса тех, кто был рожден художником. Они писали вопреки: давлению семьи, отсутствию образования, бедности, войнам и боли. Сегодня их работы висят в одном ряду с признанными мастерами-мужчинами, будто напоминая: гений не имеет пола.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ и удовольствия

Еда — надежный источник энергии, красоты и хорошего настроения. В этой подборке рецептов каждый ингредиент работает на ваше самочувствие. В меню: каннеллони с нежнейшей начинкой из рикотты и шпината, сытный плов из булгура с индейкой и черносливом и ароматное апельсиновое печенье без сахара. Готовьте с удовольствием и питайтесь с умом!



КАННЕЛЛОНИ С РИКОТТОЙ И ШПИНАТОМ

Ингредиенты

- каннеллони — 250 г
 - моцарелла — 50 г
- Для начинки:
- шпинат — пучок
 - рикотта — 400 г
 - яйцо — 1 шт.
 - соль, перец — по вкусу
- Для соуса бешамель:
- масло сливочное — 25 г
 - мука — 1 ст.л. с горкой
 - молоко — 250 мл
 - лавровый лист, мускатный орех, соль, перец — по вкусу

Приготовление

1. Шпинат бланшировать 1 минуту в кипятке, откинуть на дуршлаг. Смешать с рикоттой, яйцом, солью и перцем.
2. Для соуса растопить масло, обжарить муку до золотистого цвета. Постепенно влить теплое молоко с лавровым листом, варить, помешивая, 5–7 минут до загустения. В конце добавить мускатный орех, соль и перец.
3. На дно формы налить немного соуса. Каннеллони опустить в кипяток на 1 минуту, начинить и выложить в форму.
4. Залить оставшимся соусом, накрыть фольгой, запекать 15–20 минут при 180°C. Снять фольгу, посыпать тертой моцареллой и запекать еще 10–15 минут.

Полезьа в каждой ложке

Шпинат — железо, витамин К, антиоксиданты.

Рикотта — кальций, белок, мало жира.

Апельсин — витамин С, флавоноиды, пектины.

Булгур — клетчатка, витамины группы В, медленные углеводы.

Индейка — полноценный белок, селен, витамин В12.

Чернослив — калий, магний, железо, клетчатка.

Кукурузная мука — без глютена, клетчатка, микроэлементы.

Мед — натуральный подсластитель, ферменты, антибактериальные свойства.

Растительное масло — ненасыщенные жиры, витамин Е.

ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА С ИНДЕЙКОЙ И ЧЕРНОСЛИВОМ

Ингредиенты

- индейка (филе грудки) — 400 г
- лук репчатый — 1 шт.
- морковь — 1 шт.
- чернослив без косточек — 50 г
- чеснок — 4 зубчика
- булгур — 180 г
- куркума — 1 ч.л.
- зира — 1 ч.л.
- вода (кипяток) — 400 мл
- соль, перец — по вкусу
- масло растительное — 4 ст.л.
- зеленый лук, свежие овощи — для подачи



Приготовление

1. Индейку нарезать, слегка обжарить на масле (3 ст.л.) 5–6 минут.
2. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке. Обжарить на оставшемся масле 3–4 минуты, добавить к индейке, готовить вместе еще 5 минут.
3. Добавить крупно нарезанный чернослив, рубленый чеснок, булгур, куркуму, зиру, соль, перец. Перемешать.
4. Влить кипяток, накрыть крышкой, томить на слабом огне 40–45 минут. При необходимости долить воды.
5. Подавать, посыпав зеленым луком, со свежими овощами.

АПЕЛЬСИНОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ САХАРА



Ингредиенты

- кукурузная мука — 150 г
- вода (теплая) — 50 мл
- корица — 1,5 ч.л.
- мед (или сироп топинамбура) — 50 г
- апельсин — 1 шт.
- сода — 0,5 ч.л.
- разрыхлитель — 0,5 ч.л.
- масло растительное — 2,5 ст.л.

Приготовление

1. Смешать муку, корицу, соду и разрыхлитель.
2. С апельсина снять цедру, выжать сок. Смешать с маслом, водой и медом.
3. Жидкую смесь влить в сухую, замесить тесто.
4. Скатать 12–15 шариков, выложить на противень, слегка приплюснуть.
5. Выпекать 15–20 минут при 180°C.

ЖУРНАЛ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

Бизнес-центры

Москва-Сити: «Город столиц», 1	Пресненская наб., 8	Капитал Тауэр	Брестская 1-я ул., 29
Москва-Сити: «Город столиц», 2	Пресненская наб., 8	Евромедсервис	Верхний Михайловский 4-й пр-д, 10/6
Чайка Плаза 4	Щепкина ул., 42, стр. 2 А	Дукс 1	Правды ул., 8, корп. 13, под. 2
На Трехпрудном	Трехпрудный пер., 9	Дукс 2	Правды ул., 8, корп. 13, под. 3
На Большой Садовой	Большая Садовая ул., 10	Зенит-Интер	Александра Лукьянова ул., 3
Столешников	Столешников пер., 14	На Большой Дмитровке	Большая Дмитровка ул., 32, стр. 4
Им. Мейерхольда	Новослободская ул., 23	На улице Шумкина	Шумкина ул., 20, стр. 1
Arts Palace	Успенский пер., 3, стр. 4	Александр Хаус	Якиманка Б. ул., 1
На Моховой	Моховая ул., 7	АЛМ-Девелопмент под.1, под. 2	Магистральная 4-я ул., 5, стр. 1, под. 1
На Новинском бульваре	Новинский бульвар 3, стр. 1	Кристалл Плаза	Садовническая ул., 14, стр. 2
Туполев Плаза 2	Академика Туполева наб., 15, стр. 2	Ривер Плейс	Кожевнический пр-д, 1
На Орджоникидзе	Орджоникидзе ул., 11, стр. 9	Сокол Плаза, под.1 и под. 2	Усиевича ул., 20/1
Амбер Плаза	Краснопролетарская ул., 36	Новобилдинг	Долгоруковская ул., 4/3
На Стремянном переулке	Стремянный пер., 11	На Барабанном	Барабанный пер., 3
ВымпелКом	Краснопролетарская ул., 4	На Коломенском проезде	Коломенский пр-д, 13/А
Межд. инвестиц. банк	Маши Порываевой ул., 7	СОК «Газпром», администрация	Мичуринский пр-т, 19/А
Межд. банк экон. сотр.	Маши Порываевой ул., 11, стр. 3	СОК «Газпром», 1-я секция	Мичуринский пр-т, 19/А
Daev Plaza	Даев пер., 20	СОК «Газпром», 2-я секция	Мичуринский пр-т, 19/А
Олимпик Плаза 2	Мира пр-т, 33/1	Святогор-IV	Летниковская ул., 10, стр. 4
Олимпик Плаза 1	Мира пр-т, 39	H2O PLaza	Павелецкая наб., 8, стр. 6
Nikol'skaya Plaza	Никольская ул., 10	Технопарк «Орбита Плаза»	Кулакова ул., 20
Кутузов Тауэр	Ивана Франко ул., 8	Крымский мост	Турчанинов пер., 6, стр. 2
Офисный центр ТД «Эстет»	Веткина ул., 4	Алексеевская Башня	Ракетный бульвар, 16, стр. 1
Центр здоровья и отдыха	Академика Бакулева ул., 3	Terrasport Коперник	Якиманка Б. ул., 22, стр. 1
ОКДЦ ПАО «Газпром»	Новочеремушкинская улица, 71/32	Авиапарк	Ленинградский пр-т, 68
Ni-Tec	Большая Академическая ул., 5, стр. 4	Афанасьевский	Афанасьевский М. пер., 7
Vitasport Wellness club	Живописная ул., 21	Орликов	Орликов пер., 2
На Рублевке	Рублево-Успенское ш., 1-й км, 6	Victory Plaza	Викторенко ул., 5
Теннисный центр «Жуковка»	Ильинское ш., стр. 2	Трио, корпуса 1, 2, 3	8 Марта ул., вл. 1
Дом на Берниковской наб.	Николаямская ул., 13/17	БЦ Воробьевский (ресторан)	Университетский пр-т, 12
ОАО «Транс»	Каланчевская ул., 2/1	БЦ Воробьевский (ресепшн)	Университетский пр-т, 13
На Каланчевской	Каланчевская ул., 13	БЦ Мельников Хаус	Ольховская ул., 4, стр. 2
Винзавод	Сыромятнический 4-й пер., 1/8, под. 3	Авилон Плаза	Волгоградский пр-т, 43
Газпром	Страстной бульвар, 9	Dominion Tower: «Фреш Кафе»	Шарикоподшипниковская ул., 5
Теннисный центр Ace Club	Сколковское ш., пос. Заречье		

Отели

Марриотт Гранд Отель	Тверская ул., 26	Radisson Slavyanskaya	Европы пл., 2
Марриотт Ройал Аврора	Петровка ул., 11/20	Азимут Отель Олимпик Москва	Олимпийский пр-т, 18/1
Шератон Палас	Тверская-Ямская 1-я ул., 19	Крокус Экспо: отель «Аквариум»	МКАД 66 км
Балчуг Kempinski	Балчуг ул., 1	Hotel Mitino	Пятницкое ш., 18
Agarat Park Hyatt	Неглинная ул., 4	Отель «Останкино» (корпус 1)	Ботаническая ул, 29
Метрополь	Театральный пр-д, 2	Отель «Останкино» (корпус 2)	Ботаническая ул, 29
Марриотт Тверская	Тверская-Ямская 1-я ул., 34	Отель «Останкино» (корпус 3)	Ботаническая ул, 29
Марриотт Кортъярд	Вознесенский пер., 7		

А также: Психологический центр на Волхонке (ул. Волхонка, д. 6, стр. 5).

**По вопросам наличия журналов по вышеуказанным точкам распространения обращаться к ведущему менеджеру РА «Мамма Миа» Чекуриной Екатерине по тел.: +7 (926) 234-37-37.*



Дорогие Дамы и Леди!

У вас есть уникальная возможность стать героинями нашего журнала!

Сегодня, как никогда, успех (и особенно его сохранение на долгое время) напрямую связан с возможностью и умением рассказать о себе массовой аудитории. И от того, насколько грамотно мы это сделаем, зависит и наше будущее, и будущее наших детей. Ведь у каждого времени свои герои, свои кумиры. Так пусть это будут лучшие представительницы поколения бизнес-леди!

Пишите нам на info@businesslady-life.ru.

Сайт: businesslady-life.ru.

Ждем ваших писем и звонков!



КРИСТИНА
БАРАНОВА

«*Я* — душа своей команды.
И какой настрой у меня,
такой настрой и у всей компании»»

Читайте интервью на стр. 22